3400.

Franz

Path. 55.

Mei

Ther frei.

Anz 1

~~106~~

[Johann Georg Friedrich Franz]

Der Arzt der Reisenden.

— — Det ditior alter aristas,
Pomaque, nos flores, munera parua, damus.

Langensalza,
bey Johann Christian Martini. 1774.

Vorbericht.

Seit einiger Zeit haben sich verschiedene Gelehrte Mühe gegeben, die Regeln der Gesundheit sowohl überhaupt als auch insbesondere, mit Deutlichkeit und Richtigkeit, und in einer Sprache, wobey man so sparsam mit Kunstwörtern ist, vorzutragen, und solchergestalt die Wissenschaft; wie man vernünftig mit seiner Gesundheit umgehen soll, gemeinnütziger zu machen und sie zu befördern. Vornehmlich müssen wir Herr D. Unzern den

Vorzug einräumen, daß er durch seinen mit Gründlichkeit, Deutlichkeit, Laune und Anmuth geschriebenen Arzt, ein grosses Licht über die medicinische Gelehrsamkeit verbreitet hat, und sie für alle Menschen in Beziehung auf ihre Gesundheit brauchbar zu machen bemühet gewesen. Der Beyfall, mit welchen man seine Schriften gelesen hat, und noch lieset, und welcher ihm zu dem grösten Ruhm gereicht, ermunterte andere Gelehrte, den von ihm so glücklich eingeschlagenen Weg zu betreten, und Gesundheitsregeln insbesondere für diese und jene Personen abzufassen; wobey sie zugleich zu erkennen gaben, daß sie Nachahmer von ihm seyn wollten, indem sie ihren Büchern von seiner Schrift den Nahmen beylegten. Gegenwärtig wollen wir nicht ausmachen, in wiefern sie ihrem Original nahe gekommen und demselben ähnlich geworden sind, wir

sind hierüber nicht zu Richtern bestellt; sondern unsere Absicht gehet vielmehr dahin, eine kurze Geschichte von den in verschiedenen Absichten geschriebenen Aerzten zu geben.

Zuerst fanden sich nur Nachahmer in Deutschland, hernach stunden auch welche in Engelland und Frankreich auf, die sich besondere Gegenstände erwählten, und für dieselben Aerzte schrieben. Wenn ich nicht irre, so war der **Kinderarzt** der erste Nachahmer, welcher sich angelegen seyn ließ, aus den **Unzerischen** und **Rosensteinischen** Schriften, Vorschriften zu sammlen, die Erhaltung der Gesundheit der Kinder betreffend. Er hatte seinen Gegenstand so bearbeitet, daß er dadurch Beyfall und Lob verdiente.

Nach ihm stand der Arzt des Gottes-

gelehrten auf, welcher Vorschriften gab, wie sich Prediger bey Führung ihres Amtes in Ansehung ihrer Gesundheit erhalten müßten. Es wurde also für die vornehmste Facultät gesorgt, und man hätte vielleicht glauben sollen, daß mit der Zeit ein Arzt der Rechtsgelehrten, ein Arzt der Aerzte und ein Arzt der Weltweisen auftreten, und für ihre Gesundheit unter dem so beliebten Titel Anweisung geben würde; allein dieses geschahe nicht, obgleich eine solche Beschäftigung nicht zu den überflüßigen Bemühungen hätte gezählt werden dürfen.

Zu gleicher Zeit trat der Arzt auf, der denenjenigen, die ihren Körper durch Selbstbefleckung geschwächt hatten, einen sichern Rath ertheilte. Man weiß, wie begierig die Bemühung des gelehrten Herrn Tissots ist aufgenommen, und wie seine

Schrift von der Onanie ist geschätzt worden; weil die meisten aus übertriebener Schaamhaftigkeit bey solchen Versündigungen sich nicht einem verständigen Arzt entdecken, und doch gleichwohl ihre vorige Gesundheit wieder erlangen wollten. Gleiche Schicksale erfuhr diese Schrift, sie wurde begierig gekauft, fleißig gelesen, und von vielen nützlich angewendet.

Der Arzt für Brunnengäste erschien hierauf, und er behandelte seine Gegenstände auf eine so geschickte Art, daß er sich die Hofnung machen konnte, fleißig nicht nur von den Liebhabern der Brunnencuren, sondern auch von andern gelesen zu werden. Viele Personen, die sich mineralischer Wasser bedienen, und vielleicht, weil sie ihr Gedächtnis bey der Kur nicht angreifen wollten und auch nicht sollten, fanden hier

Gelegenheit, an manche gegebene Vorschrift ihrer Aerzte sich wiederum zu erinnern, die sie vergessen hatten, und sie konnten solchergestalt die Kur für ihre Gesundheit vortheilhaft einrichten und sie glücklich vollenden.

Es zeigte sich endlich der Arzt der Frauenzimmer, der die allgemeinen diätetischen Regeln auf das andere Geschlecht anwendete, auf dem Schauplatze. Die besondere Einrichtung ihres Körperbaues, die Lebensart, die Kleidertracht, die Umstände worein sie versetzt werden, und die verschiedenen Krankheiten, die daher ihren Ursprung nehmen, haben in dieser Schrift zu vielen nützlichen Bemerkungen Veranlassung gegeben, und den Frauenzimmern ein Handbuch geliefert, dessen sie sich zu desto besserer Abwartung ihrer Gesundheit bedienen können.

Doch es kam der Zeitpunct, da das Schreiben der Aerzte nicht in die Grenzen Deutschlands eingeschlossen bleiben sollte. Der Arzt der Frauenzimmer fand zuerst in Engelland an dem Hausarzt der Damen, und endlich in Paris einen Nebenbuhler, welcher ihm nachahmte und einen Arzt der Frauenzimmer das Daseyn verliehen. Um diese Aerzte in Deutschland gemeinnütziger zu machen, so wurden dieselbige unter uns so gleich durch deutsche Uebersetzungen nationalisirt.

Paris war der Ort, wo ein Arzt für Mannspersonen von ihren mannbaren Jahren an bis in ihr Alter, zu gleicher Zeit und bey einerley Verleger herauskam. Dieser Bruder von dem vorhergehenden ward ebenfalls nach Deutschland gebracht, er genoß mit jenem ein gleiches Schicksal, und erschien in einem deutschen Kleide.

Ermuntert durch so viel vortrefliche Beyspiele entschloß ich mich einen Arzt für Reisende zu schreiben, und denselbigen in die Welt zu schicken, um zu versuchen, was er für gutes stiften würde. Blos die Gesundheit meiner reisenden Mitbürger ist die Absicht gegenwärtiger Schrift gewesen, die, wenn sie auch Tadel verdienen sollte, doch wegen der Absicht die ich dabey gehabt, davon wenigstens befreyet bleiben wird. Wir haben insonderheit uns angelegen seyn lassen, die Reisenden nach den verschiedenen Verhältnissen und Umständen, worinne sie sich befinden, zu betrachten, und unsre Abhandlung so viel als möglich ihnen brauchbar und gemeinnütziger zu machen. Sollten wir uns mit der angenehmen Hofnung schmeicheln können, eine nicht ganz vergebliche Arbeit unternommen zu haben, so werden wir darüber ein nicht geringes Vergnügen empfinden.

Wir übergeben daher mit einer anständigen Freymüthigkeit diese Bogen dem Publico zu gütiger Beurtheilung, und wir bekennen es offenherzig, daß wir hin und wieder weitläuftiger hätten seyn können, wenn wir das Buch zu verstärken für gut befunden hätten. Insonderheit haben wir uns angelegen seyn lassen, in dem letzten Abschnitte uns ganz kurz aufzuhalten, eines Theils weil die Krankheiten eine jede in ihrer Art zu weitläuftig zu beschreiben ist, daß man davon eigne Abhandlungen aufsetzen kan, andern Theils weil wir durch die Weitläuftigkeit unsre Leser vielleicht würden abgeschreckt haben. Aus besondern Ursachen haben wir auch viele Krankheiten mit Stillschweigen übergangen, nicht weil wir sie für weniger gefährlich als die andern angesehen haben, sondern weil sie nach jedesmaliger Beschaffenheit der Umstände die Gegenwart und den guten Rath eines Arztes erfordern.

Die

Die Erfüllung unsers Vorsatzes und die Erreichung unsrer Absichten wird das einzige Mittel seyn, welches uns bey dem Bewustseyn unsrer begangenen Fehler beruhigen wird; und denenjenigen, die durch ihre Erinnerungen uns zu verbessern suchen, werden wir zeitlebens verbunden bleiben; so wie wir uns und diese geringe Arbeit der schätzbaren Gewogenheit und gütigen Beurtheilung unsrer Leser nochmals empfehlen.

Der Arzt der Reisenden.

Erster Abschnitt.

Von den Reisen überhaupt, und ihrem Einfluß in die Gesundheit.

Allgemeiner Nutzen der Reisen.

So wohl die Vernunft, als auch die Geschichte und die Erfahrung bestätigen es zur Gnüge, daß die Reisen von einem sehr ausgebreiteten Nutzen sind. Der Gelehrte, der Künstler, der Kaufmann, der Handwerker erlangen

langen dadurch, wenn sie dieselbigen ihren verschiedenen Absichten gemäß mit Klugheit anstellen, ganz besondere Geschicklichkeiten, die ihnen und auch andern Personen ihr ganzes Leben hindurch zum Vortheil und Vergnügen gereichen können. Ueberhaupt dienen sie den Gelehrten darzu, daß er seinen Verstand mit verschiedenen Wahrheiten, die er nicht erlernet haben würde, wenn er blos an einem Orte sich aufgehalten hätte, oder mit einer blossen Compendiengelehrsamkeit zufrieden gewesen wäre, aufkläret, daß er die Welt kennen lernt, und sich dadurch zu den wichtigsten Aemtern dem gemeinen Wesen zum Besten vorbereitet. Der Künstler nimmt auf den Reisen die grösten Meisterstücke der Kunst selbst im Augenschein, er bewundert ihre Schönheit und Vollkommenheit, sein Nachdenken wird dadurch ermuntert, geschärft und bey ihm ein edler Nachahmungstrieb erweckt, welcher fähig ist, die grösten Meister und geschicktesten Künstler, welche dem Vaterlande Ehre machen, zu bilden. Hiernächst so verschaffen sie dem Kaufmann Gelegenheit, die Producte verschiedener Länder, die Güte und Vortreflichkeit der mannichfaltigen Waaren, die ansehnlichsten Manufacturen und Fabricken kennen zu lernen, und seine Handlung dadurch in einen blühenden Zustand zu setzen, und dadurch dem Vaterlande die erspriesslichsten Dienste zu leisten. Sogar auch der Handwerker erlernet vielerley Geschicklichkeiten und Kunstgriffe, die seinem Gewerbe und seiner Handthierung überaus wohl zustatten kommen,

und ihn zu einem brauchbarern Mitglied in der menschlichen Gesellschaft machen. Des Vortheils nicht zu vergessen, daß man dadurch in den Stand gesetzt wird, die Sitten und Gewohnheiten bey so vielerley Nationen kennen zu lernen, sich die Geschicklichkeit zu erwerben, mit allerley Arten von Menschen wohl und vernünftig umzugehen, und sich einen Schatz von nützlichen Anmerkungen, lehrreichen und angenehmen Begebenheiten zu sammlen, wodurch man eine Gesellschaft mit Anmuth unterhalten, und sogar auch in den spätesten Jahren seinen Enkeln und der lehrbegierigen Jugend, die mit ununterbrochener Aufmerksamkeit solchen Geschichten zuhört, nützlich werden kan. Es sind noch unzähliche Vortheile vorhanden, welche die Reisen bestens empfehlen, und die wir anführen würden, wenn wir gesonnen wären, die Reisen auf dieser Seite anzupreisen; da wir sie aber nach ihrem Einflusse in die Gesundheit betrachten, und in dieser Absicht einige nöthige und heilsame Vorschriften mittheilen wollen, so wird man uns von der Verbindlichkeit einer weitläuftigern Erzählung aller Vortheile, welche die Reisen in einer andern Betrachtung verschaffen, loszählen.

Heilsame Würkungen der Reisen in Ansehung des Gemüths, in wieferne davon unser Gesundheitszustand abhängt.

Die wechselsweise Würkung der Seele in dem Körper, und des Körpers in die Seele trägt

trägt ungemein viel zu dem gesunden oder ungesunden Zustande des Menschen bey. Von ihr als der vornehmsten Triebfeder der sämmtlichen Werkzeuge unsrer so künstlich zubereiteten Maschine, hanget sowohl der geschwinde als langsame Umlauf des Geblüts, die Flüßigkeit sowohl als die Verdickung der übrigen Säfte, je nachdem sie verschiedentlich auf die Theile unsers Körpers würkt, ab. Alles nun was die Seele aufzuheitern und sie in einer muntern Geschäftigkeit zu erhalten fähig ist, muß auch zugleich dem Körper eine gewisse Lebhaftigkeit mittheilen, und die Flüßigkeit der Säfte, die zur Erhaltung der menschlichen Gesundheit unumgänglich nöthig ist, befördern. Hier kommen nun die Reisen der menschlichen Gesundheit vortreflich zu statten, indem sie durch mannichfaltige Veränderungen, die auf denselben vorfallen, die Seele mit Anmuth erfüllen, zugleich der Stockung und Verdickung der Säfte vorbeugen, und ihre Flüßigkeit vermehren. Ist es gewiß, daß die Einförmigkeit der Gegenstände eine gewisse Trägheit und Verdruß, wenn wir denselben zu lange nachhängen, über die Seele verbreiten; so ist es unleugbar, daß durch die Mannichfaltigkeit der Gegenstände das Gegentheil in unsrer Seele hervorgebracht werden muß. Die äusserlichen Werkzeuge, welche durch dieselben gereitzt werden, bringen vermittelst der Nerven der Seele die angenehmsten Nachrichten von dem was sich ausser ihr ereignet, und die Seele, welche dadurch gerührt und in Bewegung gesetzt wird, läßt

davon

davon dem Körper, der mit ihr in der genausten Verbindung steht, den gemessensten Antheil geniessen.

Allein noch auf eine andere Art pflegen die Reisen in Ansehung der Seele solche Würkungen zum Vorschein zu bringen, die dem Körper statt einer Vormauer wider ein fürchterliches Heer von Krankheiten dienen. In den Reisen findet man eine Befreyung von den mannichfaltigen Zerstreuungen, welchen der stärkste Körper endlich unterzuliegen genöthiget werden würde, zugleich aber auch ein Mittel wider die ängstliche Begierde nach Reichthum, wider die überflüßigen Sorgen, und wider die daher entstehende Traurigkeit, welche die Seele umnebelt und in dem Körper den grösten Schaden anrichtet. Eines jedweden seine eigne Erfahrung wird mir hier das Wort reden; die anhaltende Geschäftigkeit, womit wir unsern Beruf abwarten, die mannichfaltigen Zerstreuungen, welchen wir dabey ausgesetzt sind, ermüden unsern Körper, und machen die Seele verdrüßlich. Es ist uns dahero eine Erhohlung und eine Befreyung von den Zerstreuungen, damit wir neue Kräfte sammlen und nach einiger Zeit mit Unverdrossenheit unsre Berufsarbeit wieder fortsetzen mögen. Nichts ist geschickter diese Vortheile hervorzubringen als die Reisen, welche uns von unsern gewöhnlichen Verrichtungen entfernen, und die Zerstreuungen von uns vertreiben. Unsre Seele genießet demnach eine wahre Ruhe, an welcher auch der

Körper seinen gewöhnlichen Antheil hat. Nicht weniger empfehlen sich die Reisen durch diesen Vortheil, daß sie ein Mittel wider die ängstliche Begierde nach Reichthum, wider die überflüssigen Sorgen und die daher entstehende Traurigkeit, wenn unsere Seele bey ihren Wünschen ihre Befriedigung nicht findet, abgeben. Der Sittenlehrer, der unter dem Nahmen Sirach bey uns bekannt ist, beschreibt der Wahrheit gemäß die traurigen Folgen, die unserm Körper bevorstehen, wenn unsre Seele mit diesen unangenehmen Empfindungen beunruhiget wird. Wachen nach Reichthum, sagt er (c. 31. v. 1.) verzehrt den Leib, und darum sorgen, lässet nicht schlaffen. Wird dieses unordentliche Verlangen der Seele nicht erfüllet, und die Sorgen nicht gestillt, so überzieht eine grosse Traurigkeit die Seele, die in dem Körper die gröste Unordnung anrichtet. Die Traurigkeit schwächt die Lebensgeister, hindert den Umlauf des Geblüts, beraubt dasselbige seiner natürlichen und gehörigen Flüßigkeit, und bringt es zu einer zähen Verdickung. Was kan daher anders entstehen, als hartnäckigte Fieber, Hypochondrie, Melancholie, Unsinn, Hectic, Kacherie, Schwindsucht, Blasen und Nierensteine und andere gefährliche Krankheiten? Der gröste Arzt in Griechenland Hippokrates giebt uns von diesen traurigen Folgen die sicherste Nachricht, wenn er in seinem zweyten Buch von den Krankheiten behauptet: die Bekümmerniß und Sorge ist ein rechter Dorn in den Eingeweiden und

sticht selbige, und er fährt kurz darauf fort: wo diese Angst, dieser Kummer einmal das Gemüthe eingenommen hat, so fliehet man alle Gesellschaft der Leute, liebet die Finsternis, und man wird furchtsam und mager am Leibe. Ein solcher, wenn man ihn kaum anrührt, hat schmerzhafte Empfindungen, er erschrickt öfters ohne Ursache, er fährt im Schlafe zusammen, siehet Gespenster und er wird von fürchterlichen Träumen beunruhiget. Alle diese Dinge sind fähig die Werkzeuge des Körpers abzunutzen, unbrauchbar zu machen und endlich zu zerstören. Das vortreflichste Mittel diese unangenehmen Gäste aus unsrer Behausung zu vertreiben, sind die Reisen. Unsre Seele bekommt da ganz andre Beschäftigungen, die das Verlangen nach Reichthümern unterdrücken, und die unnöthigen Sorgen, die so gern in der Einsamkeit erzeugt worden und unsre beständigen Gesellschafterinnen werden wollen, verdrängen. Die Traurigkeit findet eben so wenig Eingang in unser Herz, weil die Ursachen davon auf Reisen entfernt sind, und weil die Reisegesellschaft, die Zufälle, die sich ereignen, selten die Traurigkeit statt finden lassen. Wenn mein eignes Zeugnis hierbey von einiger Gültigkeit seyn sollte, so kan ich mit Bestande der Wahrheit versichern, daß die Reisen, so ich unternommen, völlig diese heilsamen Würkungen nach sich gezogen, und ich mich eines guten Gesundheitzustandes zu erfreuen gehabt habe. Ausserdem aber kan ich mir die schmeichelhafte

Hofnung machen, daß mir gewiß alle diejenigen beypflichten werden, die in diesem Falle bey ihren Reisen auf sich Achtung gegeben haben.

Angenehme Folgen der Reisen, in Betrachtung verschiedener Leidenschaften.

Für die Freude bieten die Reisen eine sehr reichliche Nahrung an, bald entzückt uns die Schönheit der Natur, die unsern Augen durch ihre mannichfaltigen Abwechselungen einen überaus reitzenden Schauplatz darstellt, bald erfreut uns die vortrefliche Lage einer Stadt, bald wird die Reisegesellschaft ein Gegenstand unsers Vergnügens, bald erwecken andere Vorfälle, die wir nicht anzuführen für nöthig achten, angenehme Gemüthsbewegungen. Nun wissen wir, daß die mäßige Freude eine würkliche Universalmedicin für den Körper, ein sicheres Verwahrungsmittel wider alle Krankheiten, ja selbst wider den frühzeitigen Tod sey. Ueberhaupt befördert die Freude den Umlauf der Säfte, sie steht der Verdauung bey, sie ermuntert die Nerven, und die Ausdünstung geht bey ihr sehr wohl von statten.

Zu der Freude gesellet sich die Hofnung, eine gleichergestalt gesunde Gemüthsbewegung, die durch die lebhafte Vorstellung eines zukünftigen Guths die Lebensgeister in die angenehmste Bewegung

wegung setzt, und der Gesundheit zu statten kommt. Wir würden hier von sehr bekannten Dingen handeln müssen, wenn wir die unterschiedenen Gelegenheiten erzählen wollten, wodurch die Hofnung auf Reisen hervorgebracht und unterhalten wird. Inzwischen, da auch solche Umstände, darauf man in dem menschlichen Leben wenig achtet, bemerkungswerth sind, und bisweilen einen sehr merklichen Einfluß in die menschliche Gesundheit haben, so haben wir diesen an sich geringscheinenden Umstand, der aber grosse Würkungen nach sich zieht, nicht gänzlich mit Stillschweigen übergehen wollen.

Doch auch der Zorn, so verwerflich er ist, wenn er zu heftig wird, und der alsdenn für einen Zerstörer der menschlichen Gesundheit angesehen werden muß, ist eine solche Leidenschaft, welche, wenn sie in den gehörigen Schranken bleibt, die Säfte in dem Körper auf eine heilsame Art umtreibt. Gleichwie ein gemäßigter Sturmwind die Luft von den unreinen und schädlichen Dünsten reiniget und ihr eine heilsame Beschaffenheit mittheilet; so dient der mässige Zorn ebenfalls dazu, der Langsamkeit der Säfte eine stärkere Bewegung zu verschaffen, und die hier und da sich in dem Körper angehäuften Unreinigkeiten durch die verstärkte Ausdünstung aus dem Körper zu vertreiben. Hildanus versichert uns, daß eine gewisse Person nach dem Zorn solche Oefnung bekommen, als

wenn sie eine Purganz eingenommen. Ob nun gleich nicht bey allen Personen dergleichen Würkungen von dem Zorne entstehen, daß ihr Leib auf eine solche Art von der Last der Unreinigkeiten sollte befreyet werden, so kan man sich doch sichre Rechnung machen, daß er auf die erste Weise zur Reinigung des Körpers diene. An Gelegenheiten fehlet es übrigens auf Reisen nicht, wodurch man zu einem gerechten und nützlichen Zorn gebracht werden kan.

Vortheile auf Reisen von der freyen und gesunden Luft.

Ein beständiger Aufenthalt in den Städten, ist für höchst ungesund zu halten, weil daselbst wegen der grossen Menge der Einwohner, wegen der Höhe der Häuser, wegen der Enge der Gassen, wegen Anhäufung der heimlichen Gemächer, wegen Verbrennung unreiner Materien, und wegen verschiedener Handwerker die mit Farbewaaren und mit Kohlen umgehen, die Luft mit schädlichen und giftigen Dünsten angefüllt wird; daher man mit Recht volkreiche Städte, Gräber des menschlichen Geschlechts nennen kan. In dieser Betrachtung ist es anzurathen, daß man bisweilen sich in die freye und gesunde Luft begiebt, um die Fehler, die man sich in Ansehung der ungesunden Luft zugezogen hat, einigermassen zu verbessern. Auf den Reisen trift man gemeiniglich eine reine, tro-

ckene und von schädlichen Ausdünstungen befreyte Luft an, weil auf den Wegen die Winde frey wehen, und die giftigen Dünste mit sich ungehindert fortnehmen können. Es ist ausgemacht, daß die Luft das allervornehmste sey, wovon unser Leben und unsre Gesundheit abhangt. Ein Mensch kan einige Tage ohne Speise und Trank bleiben, aber ohne Luft kan man nicht einige Minuten leben. Eigentlich ist die Luft das vornehmste Mittel, wodurch das thierische Leben erhalten wird. Vermittelst ihrer überaus grossen Subtilität und ihrer Schwere durchdringet sie alle Theile des Körpers, vermischt sich mit denselbigen, und durch ihre Elasticität verleihet sie allen Feuchtigkeiten eine innerliche Bewegung, und alle Fasern, welche den Umlauf befördern, werden von ihr gleichsam belebt und zu ihren Verrichtungen überaus geschickt gemacht. Entstehen aber solche Würkungen von der Luft in dem Körper, so muß sie nach ihrer jedesmahligen verschiedenen Beschaffenheit entweder nützlich oder schädlich werden. Jedweder Mensch ist demnach verbunden, eine so viel möglich reine Luft zu suchen, und sich der Gelegenheit zu bedienen, wo er derselbigen theilhaftig werden kan. Man wird daher unsern heilsamen Rath um desto weniger verachten, wenn wir verlangen, deswegen manchmal eine Reise zu thun, um gesunde Luft einzuathmen, und die Säfte dadurch zu verbessern. Man wird auch allerdings finden, daß man mehr Munterkeit des Geistes und des Leibes erlangt

langt hat, wenn man sich eine zeitlang der freyen und gesunden Luft ausgesetzt hat; ja man siehet so gar hiervon lebendige Beyspiele an denenjenigen Personen, welche sich gröstentheils auf Reisen befinden, als welche fast immerdar einer dauerhaften Gesundheit geniessen, und nicht so oft als andere von Krankheiten angefochten werden.

Vortheile auf Reisen von einer kalten und feuchten Luft.

Obgleich eine freye und gesunde Luft die grösten Vortheile den Reisenden verspricht, so gewinnet es doch das Ansehen, daß von einer kalten und feuchten Luft, die man sich zuweilen muß gefallen lassen, der gröste Nachtheil für die menschliche Gesundheit zu befürchten sey. Allein auch dieses können wir nicht einräumen, indem sie auch eine heilsame Kraft besitzt. Zuförderst wird durch eine feuchte Luft, durch Regenwetter und Kälte der menschliche Körper abgehärtet, die Weichlichkeit, die ihm zu seiner grösten Gefahr gereicht, von ihm entfernt, und er von einer allzugrossen Empfindlichkeit, die ihm beschwerlich werden und ein frühzeitiges Alter herbeylocken muß, befreyet. Man weiß es von denenjenigen Personen, die sich ihrer Handthierung wegen in kalter und feuchter Luft aufhalten müssen, daß sie weniger Krankheiten unterworfen sind, als diejenigen, welche sich aus

allzugrosser Zärtlichkeit gegen sich selbst bey solcher Witterung nicht aus ihrer Stube wagen, und lieber als Sieglinge, ihr Leben zubringen wollen. Ein merkwürdiges Exempel hat uns Cicero von dem Messinissa aufgezeichnet, welcher, ob er gleich neunzig Jahr alt war, dennoch nicht bewogen werden konnte, in Kälte und Regen sein Haupt zu bedecken. Wir verlangen zwar nicht eine so übertriebene Höflichkeit gegen den Regen und die Kälte, aber auch nicht eine gar zu grosse Verzärtelung. Die Gewohnheit thut freylich hier ungemein viel, und die Vortheile sind hochzuschätzen, die man von kalter und feuchter Luft hat, indem sie harte und straffe Fasern macht, den Appetit und die Verdauungskraft vermehrt, das Blut dichter macht und nach den innern Theilen treibt. Mir ist bey dem allen nicht unbekannt, daß eine kalte und feuchte Luft, zumal wenn sie anhaltend ist, schädlich sey und erschlappe; allein man muß hierbey nicht blos auf die Luft, sondern zugleich auch auf das Temperament, die Beschaffenheit des Körpers, die Gewohnheit und andere Umstände sehen, wenn man hierüber ein gegründetes Urtheil fällen will.

Heilsame Folgen der Reisen wegen der gesunden Wasser die hin und wieder angetroffen werden.

Das Wassertrinken anzupreisen,
Erlaubt man Aerzten oder Weisen.

Ganz recht, ich bin völlig der Meynung des D. Hofmanns zugethan, und ich muß seine eignen Worte anführen, weil sie meiner Meynung das stärkste Gewicht geben. Er schreibt hiervon: "Reines Wasser ist das beste Ge-
" tränke für Personen von jedem Alter und
" Temperamente. Durch seine Flüssigkeit und
" Gelindigkeit befördert es einen freyen und glei-
" chen Umlauf des Bluts und der Säfte durch
" alle Gefäße des Körpers, von welchem die ge-
" hörige Vollziehung einer jeden thierischen
" Verrichtung abhangt, und daher sind die
" Wassertrinker nicht nur die geschwindesten
" und hurtigsten, sondern auch unter allen
" Menschen die fröhlichsten und lebhaftesten.
" Bey sanguinischen Temperamenten macht das
" Wasser den Umlauf des Bluts vermittelst
" der Verdünnung leicht und einförmig. Bey
" cholerischen hält die Kälte des Wassers die
" hurtige Bewegung, und starke Hitze der
" Säfte auf. Es verdünnet die leimichte Zä-
" higkeit in dem phlegmatischen, und die dicken
" erdichten, welche in dem melancholischen die
" Ober-

„Oberhand haben. Und was die verschiede-
„nen Alter anbelangt, so ist das Wasser den
„Kindern gut, ihre zähe Milchkost dünne und
„leicht verdaulich zu machen. Für junge und
„solche von mittlern Jahren, dient es, jede
„scorbutische Schärfe, welche sich in den Säf-
„ten befindet, zu versüssen und aufzulösen, wo-
„durch Schmerzen und Verstopfungen verhü-
„thet werden: und für alte Leute ist es gut,
„ihre harten Fasern zu befeuchten und zu er-
„weichen, und den beschwerlichen Umlauf des
„Geblüts durch ihre harten und zusammen ge-
„schrumpfte Adern zu verbessern. Kurz, unter
„allen Dingen, die durch die Kunst und die
„Natur hervorgebracht werden, kommt das
„Wasser demjenigen allgemeinen Heilungsmit-
„tel oder Panacee am nächsten, welches so sehr
„von den Menschen gesucht, aber niemals ge-
„funden worden.“ In der That, ein sehr richtiges Urtheil, welches dem gesunden Wasser viel Liebhaber verschaffen sollte. Ueberhaupt stärkt es den Magen, verwahret für Flüssen, verhindert die Fäulniß, spühlet die Gefäße des Leibes am besten aus, führet die unreinen und groben Theile durch die Werkzeuge ab, stärkt alle Sinne, macht fett und gesund, und bringt ein langes Leben zuwege. Die Kennzeichen eines gesunden Wassers bestehen darinne, daß es leichte, klar, rein und helle, fast ohne Geschmack und Geruch sey, daß es vom Weinsteinsalz nicht trübe wird, daß es geschwind warm und wieder kalt wird, auch bald wieder

abgeht. Nach denselbigen, vornemlich nach den erstern muß man die Wasser auf Reisen prüfen, wenn man sich einen guten Erfolg davon versprechen will. Wenn man aber kein gutes Wasser an einem Ort sollte haben können, so lasse man es, wenn es die Zeit verstattet, abkochen und kalt werden, damit die irrdenen groben Theile einen Bodensatz machen, und nicht in den Körper gebracht werden mögen. Durch eine solche Veranstaltung ist man in den Stand gesetzt, daß man nicht der verdrießlichen Regel, welche Avicenna den Reisenden giebt, folgen darf. " Wenn ein Mensch, " sagt er, genöthiget ist in ein entferntes Land " zu reisen, so lasse man ihn etwas Erde von " seinem Vaterlande mitnehmen, die er als" denn mit dem fremden Wasser, so er trinken " muß, vermischen soll. Wenn man diese Er" de des Vaterlands gut darinne herum rührt, " und alsdenn setzen läßt, so verbessert sie die " schädlichen Beschaffenheiten des fremden " Wassers, und verhüthet die üblen Würkun" gen, so davon entstehen." Ich verwehre aber keineswegs, indem ich das Wasser empfehle, den Bier- und Weintrinkern, ihre geliebten Getränke, nur müssen sie von der Güte der Getränke entweder durch fremde oder eigne Erfahrung überzeugt seyn.

Der

Der vortrefliche Nutzen der Reisen wegen der anhaltenden Bewegung. 1

Diesen vortreflichen Nutzen können wir auf eine doppelte Art angeben, je nachdem wir auf die Bewegung bey den Reisen überhaupt, oder nachdem wir auf die verschiedenen Arten der Bewegung insbesondere unser Augenmerk richten. Ueberhaupt führt die Bewegung folgende Vortheile für die menschliche Gesundheit bey sich, daß sie den Lauf der Säfte durch alle Gänge befördert, ihre natürliche Wärme verstärkt, die Zähigkeit in denselben auflöset, die Feuchtigkeit vertreibet, die Ausdünstung stärker macht, das überflüßige Geblüt sowohl als das Fett verzehrt, der Verdauung beysteht und allen Verrichtungen des menschlichen Körpers wohl zu statten kommt. Wenn man von der Bewegung überhaupt diese so herrlichen Früchte einerndten will, so muß man folgende Gesundheitsregeln beobachten.

Nach einer starken Leibesbewegung hüte man sich sogleich zu essen, weil dieses schädlich seyn würde, indem ein ermüdeter Körper wenig ausdunstet. Zum wenigsten muß man mit dem Essen eine halbe Stunde verziehen. Die bequemsten Speisen sind alsdenn diejenigen, welche feucht und saftig sind. Eine gute Löffelkost giebt eine schleunige Erfrischung, weil sie sich eher

eher mit dem Blute, als feste Speise vermischt. Doch muß man dem Brod und einem Glasse gutem Wein gleiche Würkungen zuschreiben, indem es unvergleichlich stärkt. Ueberhaupt aber sind die einfachsten Nahrungsmittel die besten, weil sie sich leicht auflösen lassen, und sich bald mit den Säften vermischen.

Man vermeide das kalte Trinken, weil es eine so grosse Veränderung verursacht, und der Uebergang von einer entgegengesetzten Sache zu der andern, allezeit schädlich ist. Celsus sagt, " es ist einer Person, welche von der Arbeit ermüdet ist, nichts schädlicher als kalt Wasser " zu trinken, auch ist es denenjenigen nicht dienlich, welche von einer Reise ermüdet sind, ob " sich schon ihr Schweiß verlohren hat. " Tränke man die Getränke alsdenn warm, so würden sie den Durst weit besser löschen und unsrer Gesundheit keinen Schaden zufügen.

So gleich nach einer starken Bewegung sich der Ruhe zu überlassen, hiesse der Natur zuwider handeln. Man thut am besten, wenn man noch einige Zeit ganz gemächlich sich an dem Zimmer durch Hin- und Hergehen beweget, damit die erregten Lebensgeister sich nach und nach wiederum zur Ruhe begeben können, und das Geblüt wieder in ordentlichen Gang komme.

Nach der Bewegung sind wir in grosser Gefahr uns zu erkälten, zumal wenn man in Schweiß

Schweiß gekommen ist, daher ist es sehr heilsam in einem mäßig erwärmten Zimmer sich abzutrocknen, und die Wäsche umzuwechseln, welche aber vorher muß erwärmt worden seyn. Die Alten hatten die Gewohnheit den Körper mit warmen und trocknen Tüchern reiben zu lassen, welches nicht nur untadelhaft, sondern auch sehr heilsam gewesen.

Betrachten wir die verschiedenen Arten der Bewegungen insbesondere, welche auf Reisen einen Einfluß in die Gesundheit haben; so entdecken sich auch hier vorzügliche Vortheile. Geschiehet das Reisen zu Pferde, so ist dieses überaus dienlich. Oribesius ist unter den griechischen Aerzten der erste gewesen, welcher das Reiten, als eine Bewegung zur Erhaltung der Gesundheit angepriesen, und er konnte um desto eher sich viel Nachfolger versprechen, da seine Meynung vollkommen gegründet war. Alle die Vortheile, welche das Reiten überhaupt begleiten, können füglich auch auf das Reiten wenn man reiset, angewendet werden. Unter allen Bewegungen ist dieselbige deswegen anzurathen, weil man sich beständig in einer gewissen Thätigkeit erhalten muß, um das Pferd zu regieren und sich in Sattel zu erhalten. Vornemlich aber befördert dasselbige die gelinde Ausdünstung, wodurch das Angesicht lebhaft, das Gemüth aufgeräumter, und der Appetit stärker wird, es stärkt daher den Magen, erschüttert die Eingeweide und den Unterleib, es reiniget

die Werkzeuge und Gefäße des Körpers, und es dient überhaupt zu Schärfung aller Sinne. Freylich muß man auf die Beschaffenheit des Körpers, auf die Lage des Wegs und auf die Gewohnheit zugleich mit sehen, und insonderheit bemerken, daß ein leichter Schritt viel dienlicher als ein schwerer Tritt oder das Galoppiren sey, denn in dem ersten Fall ist die Bewegung zwar mäßig, aber desto dienlicher, weil sie nicht ermüdet und die Ausdünstung besser unterhält; in dem andern Fall ist die Erschütterung zu heftig, die folglich allen denenjenigen beschwerlich werden muß, die starke Bewegungen nicht vertragen können.

Das Fahren bringt fast eben die Würkungen, nur in etwas geringern Grade hervor, es erschüttert die Eingeweide und befördert die Ausdünstung. In einem zugemachten Wagen zu fahren ist dienlich, weil man einen Schutz wider die brennenden Strahlen der Sonne, und ein Wetterdach bey dem Regenwetter hat. Doch wenn der Wagen schlecht in Riemen hängt, heftige Stöße giebt und lange über einen unebenen Weg geht, so wird man nicht nur der Vortheile, die man von der Bewegung hoft, verlustig, sondern man thut auch überdies den Nieren Schaden.

Ist man in die Nothwendigkeit versetzt, zu Fuße seine Reisen zu thun, so darf man deswegen nicht glauben, daß man dadurch seiner

Ge-

Gesundheit zu nahe treten und sich den Lebensfaden abkürzen werde. Denn eben diese Bewegung macht, daß unser Körper besser ausdunstet, daß die Gefäße gereiniget, und die Unreinigkeit durch die verschiedenen Wege des Körpers ausgeworfen werde. Solche Leute sind immer lebhafter und gesunder, sie werden abgehärtet, und erreichen gemeiniglich, wenn sie sonst in ihrer Lebensart keine Fehler und Ausschweifungen begehn, und sonst einen fest gebauten Körper haben, ein hohes Alter.

Die Reisen als Beförderungsmittel eines gesunden Schlafs.

Der Schlaf dient wie bekannt darzu, daß sich unsere Körper erholen, und die verlohrnen Kräfte wieder ersetzt werden sollen. Arbeit und Bewegung, wobey der Körper ermüdet worden, bringen natürlicher Weise den Schlaf hervor. Weil nun bey den Reisen Bewegung ist, weil wir da von den Sorgen befreyet sind, die so oft unsern Schlaf unruhig machen, so folgt unwidersprechlich, daß man da vorzüglich der Ruhe genießen könne. Zwar es giebt Leute, welche sich beschweren, daß sie nach der Bewegung und zu starker Ermüdung nicht schlaffen können, und auch denselbigen pflichten wir bey, ohne dabey im geringsten der Richtigkeit unsrer Regel etwas zu vergeben. Denn nach ihren eignen Worten beurtheilen wir sie, indem sie

durch ihr Bekenntnis zu erkennen geben, daß ihre Bewegung und Ermüdung zu stark und folglich ausschweifend gewesen. Ist aber nicht eine jede Ausschweifung eine Feindin der Natur und aller natürlichen Verrichtungen?

Allgemeine Vorschläge, darnach man sich richten muß, wenn man aus den Reisen würklich Vortheile für die Gesundheit ziehen will.

Geben zärtliche Eltern ihren Kindern wenn sie verreisen wollen, gute Regeln mit auf den Weg, so wird man es uns als Vätern der Gesundheit nicht verdenken, wenn wir ebenfalls zum Nutzen der Menschen einige heilsame Vorschriften hier beyfügen.

Zuförderst muß man seine Lebensart nach der Natur der Himmelsgegend, wo man sich aufhält, verschiedentlich einrichten. Um dieses bewerkstelligen zu können, so ist nöthig, daß man die Natur des Orts, wo man sich aufgehalten, kenne, daß man nach der Beschaffenheit des Orts, wohin man reisen will, sich erkundige, und nach der Beschaffenheit der Luft die gehörigen Maaßregeln ergreife. Ist die Luft, wo wir uns aufgehalten haben, mehrentheils feuchte, trübe und kalt gewesen; so thut man wohl, wenn

wenn man es in seiner Gewalt hat wenn man eine heitere und trockene sich erwählt, weil die letztere den durch die Erschlappung der Gefäße bey der erstern angerichteten Schaden wiederum gut macht. Manche Himmelsgegenden verstatten es, daß man stärkere und festere Nahrungsmittel, als man sonst gewohnt gewesen, zu sich nehmen kan. Johann Valverdus de Hamusko, ein Spanier, schreibt von sich: " als ich in Schottland war, konnte ich nicht " unterlassen öfterer zu essen, als ich in meinen Va= " terland zu thun gewohnt gewesen." Ein Obersachse wenn er nach Niedersachsen reiset, kan die niedersächsischen harten Speisen, die ihm in seinem Vaterland zur Last fallen und unverdaulich seyn würden, ganz wohl vertragen, weil die Luft daselbst von andrer Beschaffenheit ist und mehr zehrt. Jedoch die Mäsigkeit muß auch hier die gehörigen Grenzen setzen.

Aus dieser letzten Bemerkung fließt folgende Regel: daß man sich der Mäßigkeit im Essen, Trinken, Schlafen, Bewegung, und dergleichen befleißige, und nicht die Gesundheits=Gesetze überschreite; vornehmlich muß man sich nach seiner Leibesconstitution, und nach dem aus eigner langer Erfahrung gesammleten Regeln richten, was hauptsächlich unsrer Gesundheit zuträglich oder schädlich sey. Daher eine neue Vorschrift folgt:

Daß man von der vorigen Lebensart und Gewohnheit nicht einen gar zu geschwinden Uebergang zu einer andern und oft entgegengesetzten mache. Wer eine solche Gegend, wo dicke, schwere und unreine Luft, ingleichen harte Speisen und Getränke angetroffen werden, mit einem Ort, wo er eine zärtliche Lebensart genossen, schleunig verwechseln wollte, der würde sich der Gefahr, langwierige und beschwerliche Krankheiten zu bekommen, aussetzen. Kan man aber den Genuß solcher harten Speisen nicht vermeiden; so muß man hinlänglich verdünnende Getränke zu sich nehmen, und durch genugsame Bewegung die Verdauungskraft des Magens zu vermehren suchen. Von selbst würde man errathen, daß wir nach unsern obigen Ausspruch das Wasser zu dem vornehmsten verdünnenden Getränke rechnen.

Unvermerkt führt uns die vorhergehende Vorschrift auf die Getränke. Ein Reisender hat nöthig die verschiedenen Getränke, Weine und Biere sehr mäßig zu gebrauchen, und darauf Achtung zu geben, ob sie ihren Kräften und Würkungen nach seiner Natur gemäß, ob sie den Kopf einnehmen, Wallung im Blut verursachen, den Magen schwächen, und dergleichen. Viele die nach Frankreich, Italien, Spanien und Ungarn gereiset, haben in den Getränken ihr Grabmal, so wie der Anakreon in dem Safte der so oft besungenen Traube gefunden. Gleichergestalt hat man grosse Behut-

hutsamkeit anzuwenden, in Ansehung der in verschiedenen Ländern üblichen Erfrischungswassern und andern Getränke, die ob sie gleich von einigen mit dem größten Vergnügen genossen werden, der Gesundheit zum Nachtheil gereichen, weil sie unsere Natur nicht gewohnt und unserm Körper fremd ist.

Gleiche Vorsichtigkeit wird bey dem Genuß der in jedem Lande gewöhnlichen und ihm eigenthümlichen Früchten und Delicatessen erfordert. Man macht gemeiniglich von denselben die Anmerkung, daß so gesund sie den Einwohnern seyn können, so schädlich werden sie für die Ausländer. Ich verbiete sie aber deswegen nicht schlechterdings als Früchte, die man nicht kosten darf; sondern ich wünsche nur, daß man sich nach ihrer Beschaffenheit erkundige und sie sehr mäßig gebrauche. Einige darunter können sehr gesund seyn, und sogar die Stelle der Arzneymittel vertreten. Die durch die Kunst zubereiteten Speisen und Delicatessen müssen nicht blos auf dem Probiersteine des Geschmacks, wo sie gemeiniglich guten Strich halten, sondern nach ihren Kräften und Würkungen geprüft werden. Hieraus erwächst eine neue Anmerkung:

Weil man auf Reisen verschiedenes Essen und Trinken, und bisweilen ganz ungewohntes zu gebrauchen hat, so muß man Acht auf sich selber haben, wie der Appetit, die Verdauung, der

Stuhlgang und überhaupt der Körper sich darnach befinde. Merket man, daß ihr Genuß auch nur die geringste Unbequemlichkeit verursache, so ist es ein sichres Kennzeichen, daß sie der Gesundheit nachtheilig sind.

Enthaltsamkeit in Ansehung der Liebeswerke müssen wir den Reisenden vorzüglich anpreisen, wenn sie sich bey guter Gesundheit und Kräften erhalten wollen, um ihre Reise ungehindert fortsetzen zu können. Die Liebeswerke, sind so wie allen Menschen, also auch den Reisenden vornehmlich schädlich, weil sie einen grossen Verlust der Kräfte leiden, die sie doch zu ihrer Reise überaus nöthig haben, weil die Heftigkeit der Gemüthsbewegungen und die Unmäßigkeit in der Liebe das Gehirn, die Nerven, den Magen und alle thierische und natürliche Verrichtungen schwächen, viele schwere Krankheiten verursachen, und selbst Krankheiten, die an und vor sich nicht schwer zu heben sind, bösartig und höchst gefährlich machen. Die Früchte, welche auf solche verbotene Liebe folgen, sind viel zu unangenehm, als daß man sich den Appetit ankommen lassen sollte, das Voressen, daß so sehr reitzend ist, davon zu geniessen.

Ob ich gleich kein sonderlicher Freund von Aderlassen bin, so wollte ich doch lieber sonderlich vollblütigen Personen, ehe sie eine lange Reise antreten, einen Aderlas anrathen und gelin=

linde Mittel zu Reinigung des Körpers vorschlagen, weil man dadurch vielen Krankheiten vorbauen kan. Auch selbst bey Reisen ist es, nachdem es die Umstände erfordern, nicht gänzlich zu unterlassen, zumal wenn man eine gar zu grosse Müdigkeit, Schwere und Verstopfung der Adern und der Glieder empfindet.

Auf die Witterung und Jahrszeit hat ein Reisender, wenn er anders die Zeit in seiner Gewalt hat, grosse Vorsichtigkeit zu wenden. Die gröste Kälte und Hitze sind gleich gefährlich, die erstere schnürt die Schweislöcher zu sehr zu, verhindert die Ausdunstung und bahnt verschiedenen Krankheiten den Weg, die andere vermehrt die Ausdunstung, beraubt den Körper vieler guter Säfte und entkräftet. Reiset man bey warmen Tagen, so muß man sich für der einbrechenden Kälte sorgfältig verwahren, und wenn plötzlich Regen oder Wind nach vorhergegangener Hitze entsteht, sich der freyen Luft entziehen.

Ereignet es sich, daß man bisweilen zur Nacht unter freyem Himmel wegen verschiedener Umstände zu bleiben genöthiget würde, so ist es nöthig, daß man ein ziemlich starkes Feuer unterhalte, um die Luft, die zur Nachtzeit dick und feucht wird, zu verdünnen, und ihr eine dem Körper zuträgliche Trockenheit mitzutheilen, und die aufsteigende Dünste abzuhalten, daß sie nicht so leicht einen Eingang in unsern Körper finden.

In heissen fremden und ungewohnten Ländern sind die Gemächer und Fenster fleißig zuzuhalten, vornehmlich bey der Nacht, damit man sich nicht verschiedenen Unbequemlichkeiten, die von der Luft entstehen, aussetze. Ist es dem Reisenden überlassen sich nach eigner Willkühr ein Zimmer zu wählen, so nehme er ein solches, welches von der Sonne beschienen wird, welches der Nord- und Ostwind durchziehen kan, und welches nicht von feuchten Dünsten angefüllt wird. Zimmer, deren Fenster auf den Hof gehen, oder wo in der Nähe Mist liegt, oder Lachen von faulenden Wassern stehen, oder welche so sehr verbaut sind, schwängern die Luft mit schädlichen Dünsten, und machen den Aufenthalt daselbst ungesund. In die Zimmer selbst lasse man zur Nachtzeit keine Blumen setzen, oder Kohlen bringen, indem die erstern zu sehr ausdunsten und die Nerven angreiffen, die letztern aber giftige und für das Haupt schädliche Ausflüsse in die Luft bringen. Verschiedene Versuche haben die Schädlichkeit von beyden zur Gnüge bestätiget.

Man wird es mir nicht für eine übertriebebene Sorgfalt auslegen, wenn ich auch bey den Betten etwas erinnere. Es scheinet dieses zwar eine geringschätzige Sache zu seyn, die aber oft eine Ursache von höchst beschwerlichen Zufällen wird. Am besten thut man, wenn man sich in seinen Nachtkleidern auf die Oberdecke des Bettes legt, und sich mit einer Matratze

traze, oder Mantel, den man bey sich führt, bedeckt, und dieses deswegen, weil man nicht weiß, wer in dem Bette gelegen, und weil man sich leicht eine Krankheit zuziehen kan, indem wegen der stärkern Ausdunstung der Personen bey der Nacht das Bette mit ungesunden Dünsten kan angefüllt worden seyn, welche alsdenn, wenn man sich hineinlegen wollte, in die geöfneten Schweislöcher eindringen, den Säften eine üble Beschaffenheit mittheilen und Krankheiten hervorbringen würden. Es ist zuverlässig, daß auf diese Art vielerley Krankheiten sind fortgepflanzt worden. Eben so sehr bin ich wider die Gewohnheit, wenn einige von der Reisegesellschaft in Ermangelung der Betten gemeinschaftlich in einem Bette schlafen. Gesetzt auch, daß sie alle beyde gesunde Säfte zu haben scheinen sollten, so ist dieses doch schädlich, weil die bey der vermehrten Ausdunstung durch den Schweiß herausgetriebenen Unreinigkeiten in den andern Körper überzugehen und Unbequemlichkeiten zu erzeugen pflegen. Wenn es mein Vorsatz wäre, die Schädlichkeit des Zusammenschlafens zweyer Personen in einem Bette darzuthun, so würde ich mich in Weitläuftigkeiten einlassen müssen, die zu sehr der Absicht dieses Buchs zuwider wären. Begehrt man aber eine ausführliche Abhandlung hierüber zu lesen, so darf man nur hiervon Herrn Millin de la Courveault gehaltene Streitschrift von der Schädlichkeit des Beyschlafs junger Personen mit alten nachlesen.

Hält man sich eine Zeitlang an einem Orte auf, so wende man vorzüglich seine Zeit zum Ausruhen und zur Pflege des Leibes an, damit die verlohrnen Kräfte wieder ersetzt werden mögen. Allein an dem Tage, da man aufbrechen will, hüte man sich, daß man den Magen nicht mit so viel Speise und Trank überfülle.

Ausser diesen Regeln, muß ich noch einige hinzufügen, wodurch man sich auf Reisen wider verschiedene unangenehme Zufälle verwahren kan. Wider unreine und schädliche Luft, und bey heissen Tagen kan man sich des Rauten- Citronen- oder andrer Kräuteressige, oder Kräuterweine von Carduobenedicten, Löffelkraut und so weiter, bedienen, weil die Säure und das balsamische derselben das Blut erfrischt und dem Gift widersteht. Gleiche Würkung bringt auch die blosse Citrone hervor. Man hüte sich an Orten, wo eine verfälschte Luft ist, den Speichel hinterzuschlucken, als wodurch die Unreinigkeiten in dem Magen gebracht und dem Geblüt beygemischt werden. Um den Speichelfluß desto mehr zu befördern, so thut man wohl, daß man entweder eine Pfeife Toback raucht, oder etwas Zittwer, Myrrhen, Galgand, weissen Zimmt, Costum Arabicum, Calmus und dergleichen kauet, und die Zimmer mit Weyrauch, Agtstein, Wocholderbeern in Essig gekocht, ausräuchern, und solchergestalt die schädliche Luft verbessern läßt. Am besten ist der sogenannte Pestessig bey ansteckender Luft zu gebrauchen,

chen, welcher zu allererst in Frankreich ist zubereitet worden, und vinaigre de quatre voleurs wegen der Personen, die ihm zuerst gebraucht haben, heißt. Er wird folgendergestalt zubereitet: man nimmt Raute, Salbey, Münze, Wermuth und Lavendel, von jedem eine Handvoll; hierauf giesset man guten Essig von weissen Weine, setzet alles in einen irrdenen und wohl verwahrten Topf auf heisse Asche und lässet es vier Tage also stehen. Alsdenn wird der Essig durchgeseiget und in gläserne Fläschgen gethan, die mit Kork wohl zugepfropft werden müssen. Man thut in jede Flasche, worinn ein halbes Maaß ist, den vierten Theil einer Unze Kampfer. Will man sich dieses Essigs bedienen, so spühlt man den Mund aus, reibt die Schläfe und Lenden damit, ziehet auch durch die Nasenlöcher etwas davon an sich, insonderheit, wenn man an die Luft geht. Es ist sehr heilsam, wenn man ein damit angefeuchtetes Schwämmchen bey sich in einer Büchse führet, um daran bedürfenden Falls riechen zu können. Ehe man also verreiset, kan man sich ein oder das andere Mittel zubereiten lassen.

Sind würklich mit dem Speichel unreine Theile eingeschluckt worden, welche eine Uebelkeit erregen, auf die nervösen Theile des Magens würken, und ein Erbrechen verursachen, so muß man seine Zuflucht zu gelinden Brechmitteln, die die Häute des Magens nicht zu sehr

angreifen, nehmen. Ich rathe hier keinesweges zu den starken Brechmitteln, als welche, wenn man nicht grosse Vorsichtigkeit anwendet, mehr Schaden als Vortheil bringen. Am besten hilft man sich mit einer Federkiele, mit welcher man die den Schlund bekleidende Membren reitzt, oder wenn man viel warmes Wasser, entweder blos oder mit ungesalzner Butter trinkt. Aehnliche Würkungen bringt Mandel- und Olivenöl hervor, wie auch der Tartarus Emeticus. Uebrigens vergesse man es nicht, allererst im äussersten Nothfall Brechmittel anzuwenden und die bösartige Materie aus dem Magen auszuführen.

Nöthiger ist es bisweilen durch den Stuhlgang die eingesammleten Unreinigkeiten abzuführen, hierzu kan man sich der gewöhnlichen Purgiermittel von Rhabarber, Jalappa, Manna, das Wiener Tränkchen oder andere Mittel, nach Beschaffenheit der Naturen gebrauchen.

Scheinet der Magen nicht im guten Zustande zu seyn, dergestalt, daß ein übelschmeckendes oder säuerliches Aufstoßen daher entstehet, so dämpft man dasselbige mit etlichen Koffeelöffelgen Cremor tartari. Eine gute balsamische Magenessenz ein Elixirium viscerale, und ein heilsames sal volatile oleosum sind vornehmlich die Mittel, womit sich ein Reisender zu versehen hat.

Um

Um die Haut wider die Schwärze und das Aufreissen zu bewahren, so kommt man diesen Uebeln dadurch zuvor, wenn man sich Abends wäscht und frühmorgens sich nur mit einer dünnen und feinen Leinewand das Angesicht abreibt. Wenn man aber sehr erhitzt gewesen und ein Spannen in der Haut empfindet, so darf man sich nur mit warmer Milch waschen, so wird die Haut dadurch bald gelinder.

Die Zufälle, die auf unsere Gesundheit, zumal bey langen und beschwerlichen Reisen, Anfälle wagen können, sind so manniafaltig, daß wir sie nicht alle nahmhaft machen können, inzwischen wollen wir doch davon ins besondere handeln, und zu ihrer Heilung eine allgemeine Anweisung geben, wenn wir ein Verzeichniß von denenjenigen Krankheiten liefern werden, welche die Reisenden beunruhigen können. Zum Beschlusse dieses Abschnitts erinnern wir nur noch so viel, daß man durch eine wohl eingerichtete Lebensordnung und durch Mäßigkeit den mehresten Krankheiten zuvor kommen kan. Wir brauchen von der Richtigkeit dieser Meynung nicht viel Beweise aufzusuchen, indem das unläugbare Zeugniß der mehresten Reisenden, die nach den Gesundheitsregeln auf ihren Reisen gelebt, die Sache ausser allen Zweifel setzt.

Zweyter Abschnitt.

Von den Reisen, die man blos zum Vergnügen anstellt.

Der Begrif, den man mit den Reisen zum Vergnügen verbinden muß.

Unter den Reisen, die blos zum Vergnügen angestellt werden, verstehen wir solche, die man entweder in seinem Vaterlande oder in auswärtige Länder unternimmt, um sich eine Veränderung zu machen, das vergnügte Gemüth noch mehr aufzuheitern, und durch mannigfaltige angenehme Empfindungen dem Körper wohlzuthun. Nach dieser Vorstellung müssen wir von den Reisen zum Vergnügen die blossen Spatzierfahrten und das Spatzierengehen, wenn es auch auf zwo Stunden weit wäre, ausschließen, indem denselbigen der Name einer Reise in sehr uneigentlichem Verstande beygelegt würde. Hiernächst so gehört zu dem Wesen einer Lustreise, daß man das Vergnügen zu seiner Haupabsicht habe, und dieses verbindet die Reisenden, daß sie alles sorgfältig verhüten müssen, wodurch Misvergnügen erweckt und dieser Absicht entgegengehandelt wird. Um aber auch dem Körper durch angenehme Empfin-

pfindungen wohlzuthun, so hat man darauf zu sehen, daß man ihn nicht durch solche angenehme Empfindungen munter mache, die von schädlichen Folgen begleitet werden. Dergleichen sind, wenn man zu viel schmackhafte Nahrungsmittel gebraucht, und bey den verschiedenen Arten der Lustbarkeiten, welchen man sich überläßt, nicht Rücksicht auf seine Gesundheit nimmt.

Die Personen, welche dergleichen Lustreisen anstellen.

Die Personen, welche sich solchen Lustreisen unterziehen, müssen nach ihrem Gesundheitszustande, nach ihrem Alter, nach ihrem Geschlechte, und nach ihren äusserlichen Umständen betrachtet werden. Was ihren Gesundheitszustand anbetrift, so müssen sie vor und bey diesen Reisen einer vollkommenen Gesundheit geniessen, wenn sie anders die Absicht, die sie sich vorgesetzt haben, erreichen wollen. Denn es ist unmöglich, daß sie würkliches Vergnügen ohne eine gute Gesundheit geniessen, weil diese beyden Dinge mit einander in einer so genauen Verbindung stehen, daß der Verlust des einen zugleich den Mangel des andern nach sich ziehet. Jedwedes Alter erklären wir für fähig zu solchen Lustreisen, Kinder, Jünglinge, Männer und Greise dürfen sie anstellen, und sie haben die besten Würkungen davon zu hoffen. Frauenzim-

enzimmer und Mannspersonen sind zu solchen Reisen berechtiget, nur ein schädliches Vorurtheil legt es dem Frauenzimmer übel aus sich mit Reisen zu beschäftigen, gleich als ob sie nicht auf die Gesundheit einen Anspruch machen dürften. Insonderheit aber leisten Lustreisen denenjenigen Frauenzimmern und Mannspersonen erspriesliche Dienste, welche sich einer sitzenden Lebensart ergeben haben, und sich wenig Bewegung zu machen gewohnt sind. Nach den äusserlichen Umständen, so müssen es begüterte Personen seyn, denen man aber die Ermahnung mit auf die Reise geben muß, daß sie ihre Glücksgüter nicht zum Nachtheil ihrer Gesundheit brauchen sollen.

Vorschläge, wie man solche Lustreisen der Gesundheit gemäß einzurichten hat.

Man mag solche Reisen in dem Vaterlande, oder nach fremden Ländern anstellen, so muß man auf die Zeit, den Ort, die Bequemlichkeit, die man sich verschaffen kan, die Beschaffenheit der Lustbarkeiten und die dabey zu beobachtende Lebensordnung sehen, und zugleich nebst dem genossenen Vergnügen würkliche Vortheile für die Gesundheit daraus zu ziehen suchen.

Die

Die Zeit, wenn man am füglichsten Lustreisen anstellen kan.

Weil man bey solchen Lustreisen die Zeit in seiner Gewalt hat, so muß man die gesundeste und die bequemste wählen. Der Frühling ist unter allen Jahreszeiten die vortreflichste, weil in dem ganzen Reiche der Natur grosse und heilsame Veränderungen vorgehen. Die Luft ist zu der Zeit rein und mit vielen balsamischen Dünsten der Pflanzen angefüllt, der schöne Anblick der Natur, die reitzenden Gesänge der Concertisten auf den Feldern und Wäldern, und die jungen und grünen Nahrungsmittel befördern das Vergnügen und die Gesundheit. Am allerbequemsten aber ist die Morgenzeit, welche durch die Würkung der aufgehenden Sonne auf den Horizont der Atmosphäre grosse Vortheile erlangt. Diese Zeit, wenn man sich in freyer Luft aufhält, verleihet unserm Körper Stärke und Wohlbefinden, welches uns den ganzen Tag aufgeräumt macht. Die Dünste des Thaues, welcher die Kraft der Pflanzen und eine Art eines flüchtigen Balsams ist, und der Geruch der Blumen, sind lauter Ursachen, welche uns gleichsam von neuem beleben. Ja, weil sie gemäßiget ist, so befördert sie auf die zuträglichste Art die Ausdunstung.

Der Sommer hat zwar auch seine Vortheile, er kan auch zu Lustreisen, sonderlich in den Mor-

Morgenstunden, da die Hitze noch nicht so groß ist, angewendet werden. Allein wenn man sich der allzugrossen Hitze aussetzt, so hat man die gefährlichsten Folgen zu befürchten. Mir ist ein solches Beyspiel bekannt. Ein Gelehrter reisete zu Pferde in der grösten Hitze, die Sonne würkte auf seinen Körper, dergestalt, daß er sehr heftig schwitzte. Kaum hatte er drey Stunden seine Reise fortgesetzt, so zeigten sich bereits die Folgen, nachdem er eingekehrt war, nach einer starken Bewegung der Ruhe genoß und einige Erfrischungen zu sich genommen hatte. Er fieng an sich heftig zu erbrechen, irre zu reden, in eine Mattigkeit und Schlafsucht zu verfallen, welche von einem Schlagflusse hätte begleitet werden können, wenn man ihm nicht durch dienliche Mittel bald zu Hülfe geeilet hätte.

Der Herbst, scheinet deswegen wenig Annehmlichkeiten zu enthalten, weil die Luft schon rauh wird, und weil sie mit Dünsten von faulenden Gewächsen angefüllt ist, und man auch leicht wegen der feuchten und schweren Luft einigen Unpäßlichkeiten ausgesetzt wird.

Dem Winter aber dürfen wir nicht gänzlich die heilsame Kraft absprechen, weil die Kälte den Körper stärkt und ihn lebhaft macht, und eine vortrefliche Arzney wider die Verzärtelung, welche so viele Menschen tödtet, abgiebt.

Die Oerter, welche man bey der Gelegenheit besuchen muß.

Ich werde hier nicht ein geographisches Verzeichnis von denenjenigen Oertern liefern, wo man Nahrung für sein Vergnügen suchen soll. Nur werde ich bey dem Begriffe des Vergnügens stehen bleiben, und solche Gegenden vorschlagen dürfen, wo man dasselbige geniessen kan. Dem Lande räume ich den Vorzug vor den Städten ein, und den Städten, die in einer angenehmen Gegend liegen, und wo die Luft nicht durch verschiedene Ausdunstungen von verschiedenen Sachen, als Schwefel, Bergwerken, Lederbereiten, Hanfrösten, Wachsleinewandfabriken u. s. w. verfälscht ist. Oerter, wo man Gelegenheit findet sich auf eine unschuldige Art zu vergnügen, Oerter, wo man die gesundesten Nahrungsmittel antrift.

Die Bequemlichkeit, die man sich auf Lustreisen verschaffen kan.

Alles begünstiget bey den Lustreisen die Gesundheit, weil man weder von der Zeit, noch von andern Umständen abhanget. Blos die Willkühr solcher Reisenden ist die Regel, darnach sie sich richten müssen. Es sind daher nicht viel Regeln nöthig, wie man sich der Gesundheit gemäß verhalten soll. Weiter nichts wird hierbey erfordert, als daß man die Bewe-

gung auf den Reisen seiner Gesundheit gemäß einrichte, daß man, wenn man zärtlich gewöhnt ist, sich nicht gar zu heftig bewege, und der vorigen Lebensart entgegen handle, daß man sich wider die heftigen Eindrücke der kalten oder warmen Luft, zumal wenn man einen empfindlichen Körper hat, so viel als möglich verwahre, und vielmehr nach und nach den Körper daran gewöhne. Die Natur will nicht gezwungen, sondern ganz langsam zu einer ihr ungewohnten Lebensart geführt seyn. In Speise und Trank, Anfüllung und Ausleerung, Bewegung und Ruhe kan man sich so einrichten, daß dadurch der Gesundheit kein Nachtheil zuwächset. Die einfachsten und leicht zu verdauenden Nahrungsmittel und Getränke sind die besten, doch ist es auch erlaubt etwas härtere Nahrungsmittel als sonst zu geniessen, weil die Verdauungskraft des Magens durch die Bewegung ist erhöhet worden. Nur die vielen Leckerbissen und die mannigfaltigen Speisen, die oft einander entgegen gesetzt sind, und die gleichwohl zu einer Mahlzeit aufgetragen werden, verbieten wir ernstlich, weil sie den Magen schwächen, verderben, eine Gährung verursachen und den Grund zu vielen Krankheiten legen. Die Reisen bis zu einer starken Ermüdung fortsetzen, würde deswegen mit Nachtheil verbunden seyn, weil man da seine Kräfte zu sehr anstrengen und sie schwächen würde, da man doch vielmehr die Absicht hat, sich Munterkeit zu verschaffen, welche bey dem Genuß des Vergnü-

gens

gens das Hauptwerk ausmacht. Man halte darinne gehörige Maaße, daß man bey den Lustbarkeiten sich nicht zu viel Zeit von dem Schlafe abbreche, weil man dadurch die Nerven und die Lebensgeister schwächen würde. Verschaffet man sich diese und andere Bequemlichkeiten, die man völlig in seiner Gewalt hat, so bleiben solche Reisen wirkliche Lustreisen, da sie bey Vernachlässigung dieser Regeln in der That Lastreisen wegen der übeln Folgen werden müssen.

Die Beschaffenheit der Lustbarkeiten.

Die Lustbarkeiten, wobey viel Bewegung ist, und die in freyer Luft geschehen, sind dem Körper am zuträglichsten, dergleichen sind, Kegelschieben, Ballspielen, Jagen, Schiessen, Schiffen und dergleichen; nur muß man sich in Acht nehmen, daß man sich nach der Erhitzung nicht erkälte, indem dadurch die Ausdunstung unterdrückt werden würde, die eine Säugamme vieler beschwerlichen Krankheiten wird. Den nächsten Platz nehmen die Vergnügungen ein, die man sich in den Zimmern macht, dergleichen das Tanzen ist, sollen dieselbigen nicht schädlich werden, so vermeide man ebenfalls die Erkältung, ingleichen daß man nicht sogleich auf die Erhitzung esse oder trinke, zumal erfrischende oder hitzige Getränke, denn beyde

de sind im gleichen Grad schädlich. Die erstern machen durch ihre Kälte eine so grosse Veränderung in dem Körper und in den Säften, die letztern bringen das ohnedem in Wallung gebrachte Blut noch mehr in Hitze. Man legt auch über dieses hierdurch den Grund zu unterschiedenen Brustkrankheiten, Lungensuchten, Schwindsuchten, hitzigen und Entzündungsfiebern. Hauptsächlich empfehlen wir diese Regel jungen Herren, die in fremde Länder Lustreisen thun, und bey solchen Lustbarkeiten mit ihren Körper so umgehen, als wenn er verstählert wäre. Die übrigen Lustbarkeiten, wo man eine eingeschlossene Luft in sich saugt, und keine Bewegung hat, sind in Rücksicht auf die Gesundheit von einer unedlern Gattung; von der Art sind die Besuchung der Komödien und Opern, welche ob sie gleich dem Gemüth zur Ergötzung dienen, doch zufälliger Weise dem Körper, wegen der Menge von Menschen, die in dem Komödienhause eingeschlossen sind, und wegen des Dampfs der Lichter schaden. Es wäre daher sehr rathsam, wenn man den Komödien und Opernhäusern durch Oefnung einiger Fenster frische Luft zuschafte. Inzwischen kan man doch den daherrührenden Schaden dadurch einigermassen wieder gut machen, wenn man nach Abwartung dieser Lustbarkeiten mehr als sonst die freye Luft geniesset. Eben so sind auch die Lustbarkeiten zu beurtheilen, wo man stille sitzt und sich in einer gewissen Unthätigkeit befindet. Das Lachen und das viele Reden,

wo-

wodurch die Lustbarkeiten angenehm gemacht werden, kommen den Lungen zustatten, erschüttern auf eine angenehme Art den Körper, kühlen vermittelst der Ein- und Ausathmung das Geblüt ab, beleben die Lebensgeister, und sind sehr heilsame Beschäftigungen bey den Lustreisen. Man hat daher die untrügliche Beobachtung gemacht, daß diejenigen Geschöpfe, welche von der Natur mit einer sehr beweglichen Zunge versehen werden und gerne lachen, vorzüglich mit Gesundheit versehen werden.

Die Lebensordnung, welche man bey den Lustreisen zu beobachten hat.

Einer angenehmen Kürze werden wir uns in Ansehung dieses Artickels befleißigen können, da man schon aus dem vorhergehenden zur Gnüge abnehmen kan, was man für Vorschriften beobachten muß. Weil die Veränderung allezeit angenehm ist, so sind wir es ganz wohl zufrieden, daß man auch in Ansehung der Kost eine Veränderung vornehme, damit aber diese ungewöhnlichen Nahrungsmittel keine Unbequemlichkeiten erzeugen mögen, so nehme man davon nur so viel zu sich, als man glaubt, daß sie mit der Leibesconstitution übereinkommen, das ist, daß der Körper dadurch nicht träge wird und man noch Appetit übrig behalte. Alles was die Ausdunstung unterdrückt, fliehe

man auf das ernstlichste. Durch hinlänglichen Schlaf komme man dem Körper zustatten, und man begebe sich vor den Mitternachtsstunden zur Ruhe, weil diese Zeit am meisten erquickend ist. Die Ausschweifungen in den Lustbarkeiten, sie mögen beschaffen seyn wie sie immer wollen, halte man für abgesagte Feindinnen, weil sie Unordnungen anrichten und die Kräfte verzehren. Wenn man wegen des Getränks besorgt ist, daß es unsrer Gesundheit nicht zuträglich seyn möchte, so bediene man sich des Wassers, oder man versehe sich mit seinem gewöhnlichen Getränke. Für allen heftigen Leidenschaften nehme man sich sorgfältig in Acht, denn sie beweisen an unserm Körper die gröste Grausamkeit. Mit einem heitern Gemüthe setze man sich zu Tische, so werden die Speisen uns wohl bekommen. Die Bewegung richte man nach seinen Kräften und nach seiner Leibesbeschaffenheit ein. Nach einer etwas ziemlich starken Bewegung, überlasse man sich nicht sogleich einer gänzlichen Ruhe, weil dieses der Natur nicht angemessen ist.

Dritter Abschnitt.

Von den Reisen, die der Gesundheit wegen angestellt werden.

Von dem Nutzen, welchen die Gesundheitsreisen haben.

Schon die blosse Benennung giebt hinlänglich zu erkennen, was man für einen Nutzen von den Gesundheitsreisen zu erwarten habe; inzwischen da unser Verstand den Grund von allen Sachen, die seiner Beurtheilung überlassen werden, einzusehen trachtet, so sehen wir uns in die Nothwendigkeit versetzt, diesen Nutzen etwas genauer und deutlicher zu bestimmen. Ist es ausgemacht, daß die Gesundheit auf der Stärke und Regelmäsigkeit des Umlaufs des Geblüts beruhet, und daß der Umlauf des Geblüts durch nichts mehr befördert wird, als durch die Leibesübungen; so ist auch dieses unleugbar, daß die Reisen, wodurch der Leib in Bewegung gesetzt und der Umlauf des Geblüts verstärkt wird, ein solches Beförderungsmittel abgeben. Insbesondere zeigt sich ihr Nutzen darinne, daß sie darzu dienen, eines Theils herannahenden und bevorstehenden Krankheiten vorzubauen, andern Theils aber würklichen Krankheiten, mit welchen man zu kämpfen hat, abzuhelfen. Die Geschichte der ältesten Zeiten bestätiget es zur Gnüge, daß bereits in dem

Alterthume das Reisen in beyderley Absicht vorgenommen worden ist, und wir können daraus füglich einen Beweiß für die Vortreflichkeit der Gesundheitsreisen herleiten, der dadurch einen höhern Grad der Gültigkeit erreicht, weil die Erfahrung völlig damit übereinstimmt. Die natürlichste Ordnung also, der wir zu folgen haben, erfordert von uns, daß wir zuerst von den Gesundheitsreisen, wodurch herannahenden widrigen Zufällen vorgebeugt, und hernach von solchen, wodurch würklichen Krankheiten abgeholfen wird, handeln.

Die Gesundheitsreisen, wodurch man herannahenden Krankheiten vorbauet.

Will man seine Absicht bey dergleichen Reisen erreichen, so muß man auf gewisse Stücke sehen, und sein Verhalten darnach auf das sorgfältigste einrichten; wobey wir voraus setzen, daß man vornemlich auf die allgemeinen Regeln, die man bey den Reisen überhaupt zu beobachten hat, sein Augenmerk richte, und damit die besondere, welche wir hierüber abfassen, verbinde. Ob ich gleich kein sonderlicher Freund von den Präservationskuren, zumal in dem Fall, da man keine Krankheit allem Ansehen nach zu befürchten hat, bin; so räume ich doch ein, daß solche Reisen wenn sich die eigentlichen

lichen Vorboten verschiedener Krankheiten anmelden lassen, von ungemeinem Nutzen seyn.

Kennzeichen, woraus man die Nothwendigkeit solcher Gesundheitsreisen abnehmen kan.

Ein Uebelbefinden, wobey man oft ohne Ursache verdrüßlich wird, Schmerzen, die bald hier, bald an einem andern Orte in dem Körper empfunden werden, ein bald matter, bald wieder starker Puls, eine fliegende Hitze, ein Schauer, der dem Körper plötzlich überfällt, Sausen und Brausen der Ohren, welches sich bisweilen einfindet, Schwindel, Ohnmachten, Aufstossen aus dem Magen, Herzklopfen und Beängstigungen um die Brust, unterbrochener Schlaf, oder eine gänzliche Schlaflosigkeit, Spannen in verschiedenen Gliedern des Leibes, Kopfschmerzen, trüber, molkichter und unverdauter Urin; der einen starken Bodensatz ansetzt, oder der feurig aussieht, Verstopfungen des Leibes, oder öftere Durchfälle, graulichter oder sonst widernatürlicher Abgang, und so weiter, dabey man doch Essen und Trinken und seine Geschäfte ordentlich abwarten kan; das sind gemeiniglich die Kennzeichen, welche herannahende Krankheiten vorherverkündigen.

Die bequemste Zeit zu solchen Reisen.

Ohne ein Tagewähler zu werden, glaube ich, daß der Frühling als die angenehmste Zeit in Betrachtung gezogen werden muß, wie auch der Anfang des Sommers, da die Hitze noch nicht so groß ist, weil man da zum Vortheil der Gesundheit zugleich die Präservationskuren anstellen kan. Sollten die weniger oder mehr heftigen und gefährlichen Zufälle eine andere Zeit erfordern, so kan man ohne Bedenken sich darzu entschliessen, insonderheit wenn man wahrnimmt, daß man wegen Mangel gehöriger Bewegung, Unpäßlichkeiten zu befürchten haben möchte.

Die Oerter wo man der Gesundheit wegen hinreisen muß.

Es lassen sich die Gegenden sowohl überhaupt, als auch insbesondere bestimmen. In dem ersten Fall muß man solche Gegenden wählen, die bergicht sind und hoch liegen, und welche gegen Norden und Westen frey sind, weil da die Luft rein und von gesunder Beschaffenheit ist. Hiernächst hat man auf eine temperirte Luft zu sehen, die weder zu feucht, noch zu hitzig, noch zu unerträglich kalt ist. Columella schlägt vornemlich eine solche Luft vor, indem er sagt, "man müsse solche Oerter suchen, wo die "Hitze

"Hitze und Kälte gemäßiget ist, die etwas hoch "liegen und mit Hügeln versehen sind." Man würde seiner Gesundheit übel rathen, wenn man sich an solche Oerter begeben wollte, wo beständige Nebel oder trübe Wolken, in der Nähe stehende Wasser, und Moräste sind, indem dadurch die Luft mit dicken, schweren und unreinen Dünsten angefüllt wird, welche anstatt die Uebel zu entfernen, sie nur noch mehr herzubringen würden. Auch diejenigen Oerter, wo schweflichte Dünste, wo Berg- Schmelz- und Hüttenwerke, Salzkoten, Wachsleinewandfabricken und Handwerker sich befinden, die durch ihre Arbeit einen üblen Geruch machen, und überhaupt, wo viel Stein- und andere Kohlen gebrannt werden, sind zu vermeiden, weil die Brust dabey Schaden leidet, und das Geblüt eine üble Beschaffenheit annimmt. Ferner empfehlen wir solche Oerter, wo die Brunnen von guter Beschaffenheit sind, denn dieselbigen geben ein untrügliches Kennzeichen von der guten Beschaffenheit der Luft ab. Die Luft und das Wasser saugen die salzigten und mineralischen Ausdunstungen des Bodens in sich; wenn demnach das Wasser gut und süß ist, so ist allem Ansehen nach auch die Luft heilsam. Insbesondere preiset man die Canarischen Insuln, Spanien und darinnen insonderheit Granada, Italien, die Gegenden in ihrem äussersten Theile Kroton, Tabia ohnweit dem Vesuvius, Neapolis ausgenommen, in Griechenland Athen, in Europa R[illegible]men, in

Persien Ispahan, in America Brasilien und solche Oerter, wo Gesundsbrunnen und warme Bäder sind, an.

Nöthige Rücksicht bey solchen Reisen auf das Temperament und die Leibesbeschaffenheit.

Hippokrates und alle philosophische Aerzte halten dafür, daß die menschliche Gesundheit auf der verschiedenen Mischung der Säfte in den vier Temperamenten beruhe. Seine Worte sind diese: "Der menschliche Körper enthält "vier Feuchtigkeiten, welche in Ansehung der "Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit "sehr verschieden sind, nemlich Blut, Phleg-"ma, gelbe Galle und schwarze Galle, welche "verschiedene Säfte öfters durch Erbrechen her-"aufgebracht und durch den Stuhl ausgeworfen "werden. Die Gesundheit bestehet in einer ge-"hörigen Mischung dieser viere, und es werden "durch den Ueberfluß eines von diesen, Krank-"heiten hervorgebracht." Gehen wir die vier Temperamente gehörig durch, so können wir alsdenn jeden insbesondere einen heilsamen Rath wegen der Gesundheitsreisen ertheilen.

Das cholerische Temperament, oder Körper, wo ein Ueberfluß an gelber Galle ist, besitzt ein hitziges und dünnes Blut, welches sich mit grosser Heftigkeit durch die Adern bewegt. Der

Körper wird dadurch zu Entzündungen und hitzigen Krankheiten, das Gemüth aber zu einer Heftigkeit und Hurtigkeit in allen Anschlägen geneigt gemacht. Fühlen nun solche Personen, daß sich bey ihnen Krankheiten anmelden wollen, die sie durch Reisen abzuhalten gedenken, so müssen sie nicht ein solches Land besuchen, welches hitziger als ihr Vaterland ist, und wo insonderheit hitzige Weine gebräuchlich sind. Bey der Reise selbst müssen sie alle Gelegenheit sorgfältig vermeiden, wodurch ihre Leidenschaften aufgebracht werden können. Alle heftige Leibesbewegungen, und alles wodurch sie sich sehr erhitzen, ist ihnen im gleichen Grad schädlich, daher sie sich ganz gemächlich bey den Reisen zu bewegen haben, damit sie nicht den herannahenden Krankheiten den Eingang in ihren Körper öfnen.

Sanguinische Temperamente, bey welchen kein Ueberfluß von Galle und Schleim angetroffen wird, und bey welchen das Blut vermöge des freyen und regelmäßigen Umlaufs eine gute Gesundheit zu unterhalten und eine wahre Freudigkeit in dem Gemüthe hervor zu bringen fähig ist; haben Ursache, wenn sie sich durch ein gar zu herrliches Leben, durch Uebermasse, und Wollust, Schaden gethan zu haben befürchten, ebenfalls hitzige Gegenden und starke Weine auf Reisen vermeiden, die zum menschlichen Leben nöthigen Dinge auf dem Wege mäßig gebrauchen, nicht ihre Zunge zu der Führerin ihrer Lebensordnung

nung machen, übermäßige Anfüllung, Wollust und jede Ausschweifung meiden, und darauf bedacht seyn, daß durch ihr Verhalten ein gleichmäßiger Umlauf des Geblüts wieder hergestellt werde.

Personen von melancholischem Temperamente, welche an einer groben, erdigten und herben Feuchtigkeit einen Ueberfluß haben, und die vermittelst dieser Mischung ein dickes und schweres Blut, das sich langsam bewegt, besitzen, und daher zu Verstopfungen der Drüsen, zu Nervenkrankheiten, zu Furcht und Traurigkeit geneigt sind, finden in den Reisen eine würkliche Panacee für ihre Gesundheit. Sie haben vornemlich solche Oerter für sich auszusuchen, wo eine gesunde Luft ist, ihre Bewegung auf Reisen muß gemässiget, ihre Speise leicht, ihr Getränke verdünnend, guter Wein mit Wasser vermischt kan ihr gewöhnliches Getränk seyn. Eine aufgeräumte Gesellschaft unterwegs, Lustbarkeiten, die sich an dem Ort, wo sie sich eine Zeitlang aufhalten wollen, verschaffen, eine angenehme Musik, mannigfaltige Zerstreuungen, das sind die besten Melancholievertreiberinnen, und welche zugleich den in ihrem Körper ausgestreuten Saamen der Krankheiten ersticken.

Phlegmatische Körper, bey welchen ein wäßrichter zäher Schleim die Oberhand hat, sind, weil sich das schleimigte Geblüt matt bewegt, zu weissen Geschwulsten, zu Anfällen der Wasser-

sucht geneigt, und ihr Gemüth hat eine überaus grosse Anlage zur Trägheit und Tummheit. Das Reisen kommt solchen Personen am besten zustatten, indem es das kräftigste Verwahrungsmittel wider bösartige Krankheiten abgiebt, weil durch die beständige Bewegung das Geblüt in dem Körper mehr umgetrieben und flüssiger gemacht wird, ihnen ist dabey eine mässig verdünnende Kost, wodurch der zähe Schleim aufgelöset wird, und abführende Mittel zu verordnen, auch bisweilen müssen sie etwas erwärmende gelinde Arzeneyen gebrauchen.

Was nun die Leibesbeschaffenheit anbetrift, so dürfen zärtliche Personen, die einen überaus empfindlichen Körper und ein schwammichtes weiches Fleisch haben, nicht solche Oerter wählen, wo eine dicke, schwere und unreine Luft ist. Harte Speise und Getränke gereichen ihren Magen zur Last, und locken vielmehr Krankheiten herbey, als daß sie dieselbigen abhalten sollten. Viele Gewürze, Kuchenwerk und überhaupt die meisten Nahrungsmittel, damit die Tafeln der Reichen besetzt sind, unterstützen ihre Schwächlichkeit, daher müssen sie dieselbigen fliehen. Hingegen sich zur Bewegung nach und nach auf ihren Reisen gewöhnen, um den Körper abzuhärten und die Krankheiten abzuweisen. Ein rühmliches Beyspiel stellt uns Julius Cäsar hiervon auf, welcher, ob er gleich von einer schwachen und zarten Leibesbeschaffenheit war, sich durch Bewegung so abhärtete, daß er nicht viele Unbe-

quemlichkeiten des menschlichen Lebens ertragen durfte. Er zog sogar aus den Beschwerlichkeiten des Kriegs und den Märschen ein Hülfsmittel wider seine Unpäßlichkeiten, indem er keine Art von Beschwerlichkeiten scheuete, und dabey das Vergnügen hatte, seine Gesundheit zu erhalten.

Hagere und ausgezehrte Körper, welche von öftern Kopfschmerzen und unnatürlicher Hitze beunruhiget werden, müssen gemäßigte, feuchte und warme Luft, nicht aber hitzige sich wählen, damit ihr Körper nicht noch mehr ausgetrocknet, und die Hitze, welche wahrscheinlicher Weise die Kopfschmerzen erregt hat, vermehrt werde. Kraftbrühen, nahrhafte Speisen müssen ihre gewöhnliche Kost ausmachen. Salzigte, erhitzende und schwer zu verthauende Speisen dürfen von ihnen nicht genossen werden. Bey solchen Körpern würken Reisen mehr als die herrlichsten Arzeneymittel, und ich habe nur vor kurzen einen ausgezehrten Menschen recht augenscheinlich zunehmen gesehen, nachdem er auf meine Vorschläge verreiset war, und wiederum zurück kam.

Personen, welche fett und blutreich sind, ingleichen alte Leute, und diejenigen so schwache Nerven haben, ingleichen die zu Schlagflüssen, zu Lähmung geneigt sind, bey welchen sich Heißrigkeit, rauhe Hälse, Husten einfinden wollen, und die an der Lunge Schaden zu leiden befürchten,

ten, müssen gemäsigt warme Gegenden besuchen, und kalte und den Nordwinden freygelegene Oerter meiden, weil die kalte Luft ihren Körper zu sehr angreifen, und den vermutheten Krankheiten beförderlich seyn würde.

Allgemeine Lebensordnung, welche man beobachten muß.

Da die Personen, welche Gesundheitsreisen anstellen, als Candidaten der Krankheiten anzusehen sind, und sie sich von dem Candidatenstande befreyen wollen, ohne die Folgen desselbigen an sich zu erfahren; so müssen sie sich in der Diät so verhalten, daß die Krankheiten abgewiesen werden. Zu dieser Absicht schlagen wir ihnen leicht zu verdauende und verdünnende Brühen, grüne Suppen, Reiß u. s. w. vor. Unter dem Fleisch empfehlen wir das leicht zu verdauende, als Kalb- Lamm- Schöpsenfleisch, Wildpret, Hüner und anderes Federvieh. Geräuchertes und gepökeltes Fleisch, würde, wenn bereits der Magen eine Neigung zur Krankheit hätte, eher die Ursache vermehren als sie vermindern. Gewürzhafte und scharfe Speisen verderben die Absonderung der Feuchtigkeit, welche man den Magenadernsaft heißt, und die zur Verdauung dient, sie verdicken und verstopfen die Galle, verschließen und verhärten ihre Gänge, verstopfen den Unterleib, und erzeugen ein Fieber, wobey alle Absonderungen und Ausleerun-

gen unordentlich von statten gehen. Die Geträn=ke müssen ebenfalls verdünnend und nicht erhitzend seyn. Biere die süsse sind, den Kopf einnehmen, Blähungen verursachen, und hefigt sind, gehören in die Klasse der verbotenen Dinge. Für den mancherley Gerichten und vielen Speisen haben sie sich insonderheit in Acht zu nehmen, weil durch die Mannigfaltigkeit der Speisen, die oft zu einer Mahlzeit bestimmt sind, der Appetit gereitzt wird, und man leicht in Ansehung der Anfüllung zu viel thut und Fehler begeht. Man sorge für die Ausleerungen, daß sie ordentlich von statten gehen, und sey darauf bedacht, das Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ruhe, Schlafen und Wachen zu halten. Der Vernunft vertraue man die Herrschaft über die Leidenschaften an, vornemlich vermeide man die Liebe, weil sie die Kräfte des Körpers verzehrt, Krankheiten herbeyzieht, und in der Folge oft geringe Zufälle bösartig, ja wohl gar unheilbar macht.

Verwahrungsmittel, die man bey herannahenden Krankheiten auf der Reise mit gutem Erfolg gebrauchen kan.

Der grosse und erfahrungsvolle Boerhaave, das Orakel grosser und berühmter Aerzte, giebt hiervon vortrefliche Vorschriften, die wir von ihm entlehnen und den Reisenden anpreisen müssen.

Vors erste sagt er: So bald wir aus gewissen Zufällen abnehmen, daß sich einige Krankheiten zu uns nahen, so sollen wir derselben dadurch zuvorkommen, indem wir eine Lebensart führen, die der Ursache entgegen gesetzt ist, welche dieselbe leicht hervorbringen kan. Er erklärt sich hierüber deutlicher, wenn er fortfährt: Wir müssen uns erstens enthaltsam und ruhig halten, und öfters einen Trunk warmes Wasser zu uns nehmen. Nächstdem sollen wir einige Bewegung anwenden (und hierinne kommt einem das Reisen vortreflich zustatten) und damit fortfahren, bis ein gelinder Schweiß auszubrechen anfängt; worauf wir uns alsobald in ein warmes Bette legen, und darinne eine freye Ausdunstung abwarten und so lange schlafen sollen, als es sich füglich thun läßt, (und eine solche Bequemlichkeit kan man sich ganz wohl auf solchen Gesundheitsreisen verschaffen) denn es ist gewiß, daß durch diese Mittel die Gefäße schlapp gemacht, die Säfte verdünnet und schädliche Feuchtigkeiten ausgeworfen, und also bevorstehende Krankheiten durch Wegschaffung ihrer Ursachen abgewendet werden.

Die andere Regel: damit man sich überhaupt gegen Krankheiten verwahre, so kan in unsrer Himmelsgegend keine Vorsorge nützlicher seyn, als wenn man eine freye und gleichförmige Ausdunstung dadurch erhält, indem man seine Winterkleider nicht vor einem warmen May

ablegt, und dieselben vor einem kalten November nicht wieder anzieht. — Um diese Regel auf den gegenwärtigen Fall anzuwenden, so muß man seinen Körper auf solchen Reisen hinlänglich bedecken, ihn nicht zu sehr lüften, wenn es am Tage warm ist, ihn aber auch gegen Abend nicht erkälten, weil durch beydes die Ausdunstung unterdrückt wird.

Drittens behauptet er: Im Sommer soll unsre Kost leicht, weich und milde; unsre Getränke kühlend; und unsre Bewegung gelinde seyn. Man erinnere sich hierbey dessen, was wir in dem vorhergehenden Artickel abgehandelt haben. Im Winter hingegen müssen unsre Speisen feste, trocken und gewürzhaft, mit ein wenig gutem Wein erwärmt, und die Leibesbewegung munter seyn. Diese Zeit wird besonders denenjenigen nützliche Dienste thun, welche schwache Fasern und einen erschlappten Körper haben, und durch Reisen den daher rührenden Krankheiten vorbeugen wollen. Im Frühjahre und Herbst, soll man zwischen den Nahrungsmitteln und der Bewegung die Mittelstraße halten; aber sich in denselben mehr nach dem Sommer oder Winter neigen, nachdem derselbe mehr oder weniger heiß oder kalt ist.

Dieses sind die Regeln des Boerhaavens, die durch die Erfahrung für untrüglich sind erklärt worden, und die in der That mehrere heilsame Würkungen thun, als beschriebene lange

in die Apotheke geschickte Zettul. Inzwischen kan man sich folgender Arzneyen auf der Reise, wenn es die Zufälle erfordern, bedienen, als leichte Purganzen von Manna und Jalappa, Sal volatile oleosum, Visceralelixier, Kräuterthee von Melisse, Ehrenpreiß und Sassafras-Rinden, Habergrütztrank. u. s. w.

Die Gesundheitsreisen, wodurch man vorhandene Krankheiten abwendet, oder sie wenigstens lindert.

Einige Krankheiten sind von der Art, daß sie durch die Reisen am ersten und schleunigsten gehoben werden können, weil sie durch einen Mangel der Bewegung und durch eine eingeschlossene Luft sind erzeugt worden; dergleichen Patienten sind völlig den Pflanzen gleich, die in den Gewächshäusern sind getrieben worden, und deren Blätter gelblicht und weiß werden, die aber bald eine gute und lebhafte Farbe bekommen, wenn man sie der freyen Luft aussetzt. Andere hingegen können nur in Ansehung ihrer Zufälle gelindert, und den Patienten das Leben in etwas verlängert werden. Die Natur, die Kunst und die Menschenliebe verbinden uns, auf das schärfste in beyderley Betrachtung solche Reisen vorzunehmen.

Verzeichniß der Krankheiten, wider welche Gesundheitsreisen dienlich sind.

In diese Klasse setzen wir alle Haupt- und Nervenkrankheiten, als Schwindel, Schwermuth, Wahnwitz, Raserey, fallende Sucht, Krämpfe, Dünste u. s. w. Ferner alle langwierige Krankheiten, malum hypochondriacum, hystericum, Wassersucht, Fieber, Scorbut. Alsdenn gichterische, als Podagra und Chiragra. Weiter wider alle Krankheiten die man in dem Lager der Venus unter der Fahne des Cupido erfochten hat. Nicht nur wenn die Normänner eingerückt sind, Batterien aufgeworfen und die Grenze besetzt haben, sondern wenn auch würklich die Franzosen Posto gefaßt. Es werden auch alle ansteckende Krankheiten, wohin allerhand Fieber, sonderlich die mit Ausfahren der Haut vergesellschaftet sind, gehören, Pocken, Masern, Friesel, Fleckfieber, dadurch gehoben. Durch sie können alte und schlimme Schäden geheilet werden, und endlich leisten sie in solchen Zufällen recht heilsame Dienste, wo die Leibeskräfte abzunehmen scheinen.

Die bequemste Zeit zu solchen Reisen.

Hier können wir uns der Kürze befleißigen, indem wir den Frühling und den Anfang des Som-

Sommers darzu zu wählen, nach dem einstimmigen Zeugnisse der Aerzte rathen müssen. Derowegen wenn einige von den obigen Krankheiten zu andrer Zeit heftig wüten sollten, und es wäre nicht möglich, sie durch den Gebrauch der Arzneymittel völlig zu heben, so muß man ihre Anfälle zu lindern suchen, die Hauptcur bis auf die gehörige Zeit verschieben; inzwischen ist, wenn es nicht verhindert werden kan, die Cur auch jederzeit besonders durch mineralische warme Wasser vorzunehmen.

Die Oerter, welche man bey solchen Reisen besuchen muß.

Gemeiniglich pflegt man an solche Oerter sich zu begeben, wo mineralische Wasser, Gesundbrunnen und Bäder sind; und es verbindet uns unsre Absicht und die Ordnung, daß wir ganz kürzlich von den mineralischen Wassern, Gesundbrunnen und Bädern handeln. Diejenigen aber, welche eine ausführliche Abhandlung über diesen Gegenstand verlangen, als wir zu liefern entschlossen sind, verweisen wir auf des beliebten und gelehrten Herrn D. Zückerts Beschreibung der Gesundbrunnen und mineralischen Wasser.

Kurze Beschreibung einiger mineralischen Wasser, nach ihren Kräften und Würkungen.

Die Kenntnis der Kräfte und Würkungen der mineralischen Wasser und Bäder, setzt eine allgemeine Kenntnis ihrer Natur und Eigenschaften, vermöge welcher sie die ihnen beygelegten Würkungen hervorbringen, voraus. Ueberhaupt unterscheidet sich das Mineralwasser von andern Wassern dadurch, daß es einen Geschmack, Geruch, und gemeiniglich eine andere Farbe, als die reine Wasserfarbe hat, welches daher kommt, weil es mit fremden Theilchen vermischt ist. Selten oder niemals wird es in Eis verwandelt, und einiges darunter ist warm, anderes hingegen kalt. Nach dieser letztern Beschaffenheit theilet man das Mineralwasser in kaltes und warmes ein.

Das kalte Mineralwasser ist im Sommer ganz kalt, im Winter hingegen ist es etwas warm, und es enthält allemal Theilchen aus dem Mineralreiche. Je nachdem nun mehr oder weniger von dergleichen Theilchen demselben beygemischt sind, darnach pflegt man verschiedene Gattungen derselbigen zu zählen, welche sich bequem unter diese drey Arten bringen lassen, 1) spirituöses, 2) grobes Mineralwasser und 3) Sauerbrunnen. Das spirituöse Mineralwasser, hat etwas leichtes und flüchtiges mi-

mineralisches bey sich, welches bey einer ganz gelinden Wärme aus demselben verflieget und verraucht. Einige von diesen führen nur einen ganz feinen flüchtigen Vitrioldunst bey sich; andere aber geben einen starken und elastischen Dampf von sich, der alle Thiere erstickt; noch andere enthalten etwas flüchtig alkalisches, und sie geben sich bisweilen durch einen stinkenden Dampf zu erkennen. Das grobe Mineralwasser ist mit einem sichtbaren, groben und festen mineralischen Wesen, oder mit einer Vermischung von den Körpern, die zu dem Mineralreiche gehören, versehen. An Schwere übertrift es alle, und es ist oft schädlich. Der Sauerbrunnen ist mit spirituösen und groben mineralischen Theilchen versehen. Er findet sich nur in Quellen, entspringt von selbst aus der Erde, und er beweißt bey einem vernünftigen Gebrauch seine heilsame Kraft. Zu den Sauerbrunnen werden die Gesundbrunnen gerechnet, welche in Ansehung ihrer Bestandtheile von einander sehr unterschieden sind. Die meisten sind eisenhaltig, das ist, sie führen einen Eisenvitriol bey sich.

Warme Mineralwasser sind beständig warm, und sie haben die mehreste Zeit fremde Theilchen aus dem Mineralreiche in sich. Sonst führen diese Wasser im gemeinen Leben den Nahmen der Bäder, weil sie des Badens wegen von den Kranken besucht werden. Sie sind wiederum von zweyerley Gattung, einmal

giebt

giebt es feine Bäder, diese haben gar kein grobes mineralisches Wasser in sich; von dieser Art ist das Pisanische Bad in Italien, und das Pfefferbad in der Schweitz. Hernach findet man grobe Bäder, worunter man solche verstehet, die ihre aus dem Mineralreiche empfangenen Theile gar leicht zu erkennen geben. Dergleichen Bäder sind das Carlsbad, das Töplitzer, das Aachner, das Emserbad.

Aus der Verschiedenheit der mineralischen Wasser fließt ganz natürlich, daß sie auch verschiedene Kräfte haben, und verschiedene Würkungen in dem menschlichen Körper äussern müssen. Das kalte Mineralwasser führt also ein flüchtiges spirituöses Wesen bey sich, und es enthält etwas flüchtiges und feuchtes, und hiernächst ein hartes und festes Wesen, welches meist Erde, oder etwas dem Salze ähnliches ist. Das leichteste unter den Mineralwassern hat man deswegen spirituös genannt, weil durch den Spiritum die Leichtigkeit ihm mitgetheilt wird. Die herrlichsten Würkungen rühren von dem elastischen flüchtigen Wesen dieses Spiritus her. Zuförderst erhitzen sie den Körper, sie machen den Puls und den Umtrieb des Geblüts stärker und geschwinder, die zärtesten Gänge des Leibes werden dadurch geöfnet, daß die Feuchtigkeiten durch Schweiß, Urin und Stuhlgang wieder abgehen. Daher es denn kommt, daß man gar keine Unbequemlichkeit davon empfindet und den Magen erkältet, wenn

man sie frühmorgens, so wie sie aus der Quelle fliessen, trinkt. Man kan, da sie ein so flüchtiges elastisches Wesen enthalten, daraus die Regel herleiten, daß sie besser würken, je früher man dieselbigen trinkt, weil der Spiritus da nicht so leicht verfliegt, als zu der Zeit, da es schon wärmer zu werden anfängt, und daß man beßre Würkungen davon spüret, je näher man dieselbigen an dem Brunnen zu sich nimmt. Das spirituöse Wesen hat hiernächst auch diese Würkung, daß es denen, die viel davon trinken, auf eine Zeit von einer viertel oder halben Stunde den Kopf ganz einnimmt, und sie taumelnd und schlaftrunken macht, welches aber der Gesundheit nicht zum Nachtheil gereicht. Das harte feste Wesen, welches meistentheils etwas von einer subtilen Erde, oder etwas dem Salze ähnliches ist, beweiset seine Kraft in dem menschlichen Körper, indem es die Säfte versüsset, und die Schärfe und Säure niederschlägt. Wegen der gehörigen Vermischung mit dem flüchtigen Spiritu wird ihm eine noch grössere Heilsamkeit mitgetheilt, indem die irdenen Theile mit einer grössern Geschwindigkeit durch die Theile des Leibes geführt, und durch die Ausdunstung, Urin und Stuhlgang wiederum ausgeworfen werden, daß sie sich nicht anlegen können.

Unter den groben Mineralwassern versteht man solche, die aus den Bergwerken hervorfliessen, und welche weder zur Nahrung noch

Arzney bequem sind, ingleichen solche, die Alaun und Vitriol halten. Die letztern sind eben so wenig, als wie die erstern für zuträglich vor die Gesundheit zu halten, weil sie ein Salz bey sich führen, das eine heftig angreifende und zusammenziehende Kraft hat. Wir können also der Mühe überhoben seyn, von ihren Kräften und Würkungen zu reden, da sie eigentlich unsrer Absicht zuwider sind.

Bey dem Sauerbrunnen sind gemeiniglich die Bestandtheile ein spirituöses Wesen, ein alkalisches oder Mittelsalz, und ein flüchtiger Vitriol. Das spirituöse Wesen nebst dem alkalischen und vitriolischen Salze bey den Sauerbrunnen rührt von dem in der Erde befindlichen Schwefel und Eisenmarcasiten her, welcher sich erhitzt, aufsteigt und einen Dampf verursacht, der sich überall ausbreitet und von einer sehr durchdringenden elastischen Natur ist. Derselbige Dampf vereiniget sich in den Wassern, dämpft die trockne Säure, sammlet sie in den Wassern und concentrirt dieselbigen. Die in dem Wasser befindlichen Spiritus sind also nichts anders, als in dem Wasser vereinigte Dünste. Daß aber diese Dünste nicht schweflicht riechen, kommt daher, weil es natürlicher Schwefel ist. Von diesem Spiritu nun wird der Sauerbrunnen zuerst leicht und kräftig gemacht. Das alkalische Salz bey den mineralischen Wassern entstehet, wenn sich der schweflichte Dampf ausbreitet, durch eine kalkhafte

Erde ziehet, oder sich mit den in den Wassern befindlichen Theilchen vereiniget. Indem eine solche Vereinigung vorgehet, so wird das flüchtige saure Wesen des Spiritus von der Kalkerde in ein Salz verwandelt, welches die Eigenschaften von einem Alkali oder laugenhaften Salz an sich hat. Es ist aber wohl zu merken, daß das alkalische Salz bey den mineralischen Wassern von zweyerley Art ist. Einmal flüchtig, welches an der Luft oder Hitze verraucht, hiernächst fix, welches im Feuer beständig bleibt. Beyde Arten finden sich in den Sauerbrunnen. Diejenigen Sauerbrunnen, die frisch an der Quelle mit allen sauren aufbrausen, wenn sie aber gestanden oder aufgekocht sind, dieses nicht mehr thun, sind mit einem flüchtigen Alkali versehen. Man darf sich hierinne keineswegs dadurch irre machen lassen, daß noch eine alkalische Kalkerde zurückbleibt, wenn man die Feuchtigkeit gänzlich verrauchen und einkochen läßt. Das fixe alkalische Salz findet sich in dem Selzer, Dünsteiner und Buchsäuerling. Um von dem Unterschied des alkalischen Salzes Rechenschaft zu geben, so rühret dieses daher, weil durch die gröbern Theile des Schwefels, die da aufsteigen, wenn sich die eisenhaltigen Schwefelmarcasiten im höchsten Grad erhitzen, und sich mit der kalkhaften Erde genauer vermischen, ein festeres Salz erzeugt wird; dahingegen, wenn die Hitze nicht so stark ist, nur zarte Theile aufsteigen und ein flüchtiges Alkali zum Vorschein kommen muß. Der Vitriol endlich,

lich, welcher in den Sauerbrunnen enthalten ist, nimmt fast aus gleichem Grunde seinen Ursprung, wenn man nur auf seine Entstehungsart Achtung giebt. Wenn eine Sache, so eisenhaltig ist, mit saurem Spiritus versetzt wird, so entsteht der Vitriol. Es ist bekannt, daß die meisten Wasser eine eisenhaltige Ocher bey sich haben, die sie angenommen haben, nachdem sie durch Thon und lettigte Erde geflossen und durchgedrungen sind. Es scheidet sich aber dieselbige wiederum von dem Wasser, so bald dasselbige eine Zeit lang an der freyen Luft gestanden. Sobald demnach der saure Dampf von den Schwefelmarcasiten sich in die kleinen Zwischenräumgen des Wassers hineinzieht; so entsteht ein ganz flüchtiger Vitriol, der durch Luft und Hitze leicht zerstört werden kan, wenn er wenig von Eisen enthält und der säuerliche Spiritus flüchtig ist. Hieraus kan man zugleich die Ursache angeben, warum die Sauerbrunnen ihren vitriolischen Geschmack, wenn sie an das Feuer gebracht werden, verlieren. Nachdem wir von der Beschaffenheit der Sauerbrunnen überhaupt Rechenschaft gegeben, so lassen sich nunmehro um desto leichter ihre Kräfte und Würkungen nach ihren Theilen bestimmen. Vermittelst der spirituösen Theile wird das Geblüt in stärkere Bewegung gesetzt, es durchdringt die kleinsten Gefäße, der Puls fängt an stärker und geschwind zu gehen, über den ganzen Leib breitet sich eine Wärme aus, und durch den Schweiß werden die Unreinigkeiten

heraus-

herausgetrieben. Die Patienten behalten dabey Appetit und Kräfte, ja sie verspüren, daß beyde Stücke vermehrt werden. Durch die alkalischen Salze wird die Säure in dem Magen und in den obersten Gedärmen gedämpfet, und das verdickte und stockende Blut verdünnet. Der Schleim, der sich in den Gedärmen angesetzt hat, und der sich an die inwendige Haut, durch welche aller Nahrungssaft gehen muß, gleichsam befestiget hat, wird aufgelöset und abgeführt, und zugleich die Würmer, wenn sich welche in dem Körper aufhalten, in ihren Verschanzungen angegriffen und daraus vertrieben. Dieses alkalische Salz, wenn es viel Säure in dem Magen angetroffen, nimmt alsdenn die Natur eines Mittelsalzes an sich, und befördert den Stuhlgang. Wegen des feinen Vitriols vom Eisen sind die mineralischen Wasser geschickt zu stärken und gelind anzuhalten. Den Gedärmen und geschwächten Gliedern verleihen sie eine ganz besondere Kraft, und verschaffen ihnen ihre vorige Festigkeit wieder. Die gütige Natur hat insonderheit dem flüchtigen Vitriol eine solche Mischung in den Gesundbrunnen gegeben, daß er gar nicht schaden, oder stark zusammenziehen, oder Verstopfungen erzeugen kan; sondern indem sie den Leib offen halten, so stärken sie zugleich die Theile. Die irrdischen Theile leisten auch gute Dienste, indem sie die Säure und Schärfe aus dem Geblüt fortschaffen, dieselbige in sich ziehen, und dadurch mit einer zusammenziehenden Kraft ver-

sehen werden, welche die Stärkung und Erhaltung des Tons in den Theilen befördert, indem vermittelst der nachdringenden Feuchtigkeiten der Verstopfung vorgebeugt wird. In allen denenjenigen Krankheiten, welche aus einer Schwachheit des Haupts und der Nerven entstanden, und welche aus Fehlern in den Magen, Gedärmen und Eingeweiden herrühren, bey dem Stein, bey der Gicht und ihren Arten, bey der blinden Ader, unordentlicher oder unterdrückter Reinigung der Frauenzimmer, in der Schwindsucht, wenn sie von salzigten und scharfen Geblüt entstanden, und die Glandeln an der Lunge und Eingeweiden verstopft und verhärtet sind, und sich einige harte Knoten in der Lunge angesetzt haben, die beständig husten und kurzen Odem machen, ist der Sauerbrunnen dienlich, sonderlich muß er in dem letztern Fall mit Ziegenmilch vermischt, und Brust- und Magenstärkungen gebraucht werden, die Milch dabey lindert und erweicht die Härte und die Schärfe, die Brunnen aber eröfnen. Sie zermalmen den Nierenstein, vertreiben die Hartleibigkeit, und bekommen den Hypochondristen wohl. Inzwischen schicken sich die Sauerbrunnen nicht für alle Personen, Temperamente und Alter. Wer in dem Unterleibe krampfhafte Zufälle, Convulsionen, Kolic, Magenkrampf spürt, wer eines kalten und langsamen Temperaments ist, wenn der Unterleib und die Füsse kalt sind, wenn die Ausdunstung nicht recht von statten geht, wer kleine Adern, schwammicht

nicht Fleisch hat, und wo leicht Blutstürzungen entstehen können, wer durch die güldene Ader und Monathszeit zu viel Blut verliert, wer Saamen, weissen Fluß, starke Bauchflüsse erleidet, und Verhärtungen in der Lunge und Leber hat, darf sich von dem Gebrauch der Sauerbrunnen keinen beglückten Erfolg versprechen. Wir würden so weitläuftig werden, wenn wir alle die Krankheiten und Zufälle nennen wollten, worinne die Sauerbrunnen zu gebrauchen oder zu unterlassen sind. Es ist dieses ein Werk des Arztes, der die Personen nach ihrer Lebensart, Temperament, Beschaffenheit und andern Umständen kennet, und der die Ursachen der verschiedenen Krankheiten erforschet hat, und dadurch in den Stand gesetzt worden ist, vorzüglich einen guten Rath zu geben, wie und was für ein Sauerbrunnen solchen Patienten zuträglich, und an was für Oerter sich solche reisende Passagier wenden sollen.

Die warmen mineralischen Wasser und Bäder sind mit vielen nützlichen Theilen aus dem Mineralreiche versehen, und sie vertreten also die Stelle der Arzeneyen, die aus Mineralien gezogen werden. Man muß sich hier für einen gefährlichen Irrthum in Sicherheit setzen, welchen unsre Vorfahren ergeben gewesen, und welcher aus unterlassener Untersuchung der Ingredientien warmer Mineralwasser entsprungen. Sie haben allerhand Mineralien, Metalle, Erden und dergleichen dar-

inne finden, und sogar auch schädlichen Schwe=
fel entdecken wollen, sie haben dieselbigen für
sauer gehalten, und daher weder die Milch da=
bey zu gebrauchen, noch sie in langwierigen
Krankheiten, die eine übermäsige Säure zum
Grunde haben, verordnen wollen. Allein über
solche schädliche Vorurtheile, die die minerali=
schen Wasser in einen üblen Ruf bringen soll=
ten, hat man sich in unsern Tagen hinwegge=
setzt, nachdem man nach einer genauen Untersu=
chung entdeckt, daß sie von aller Schädlichkeit
frey zu sprechen, und daß ihnen die herrlichsten
Würkungen beygelegt werden müssen. Denn
diese Wasser nehmen weder von Metallen noch
Mineralien etwas widriges und giftiges, das
darinne verborgen ist, an, sondern sie waschen
so zu sagen nur dieselbigen ab, und vereinigen
sich mit solchen Theilen und nehmen dieselben
mit sich fort, welche den festen und flüßigen
Theilen des Leibes zum Vortheil gereichen. An=
statt den warmen Gesundbrunnen und Bädern
Vorwürfe zu machen, würde ich ihnen die herr=
lichste Lobrede halten können, da sie mit solchen
Eigenschaften, Kennzeichen und Vortheilen pran=
gen, die ihnen den Vorzug für allen Arzneyen
einräumen. Vermittelst ihrer scharfen und
salzigten Theile spühlen sie nicht nur alle Unrei=
nigkeiten aus dem menschlichen Leibe ab; son=
dern sie sind auch vorzüglich geschickt, die grö=
sten und heilsamsten Veränderungen darinne
hervorzubringen, sie sind mit einer anhaltenden
und stärkenden Kraft versehen, und man kan
von

von ihnen sagen, daß der Arzt nach dem Ausspruch des Celsus, geschwinde, sicher und auf eine angenehme Art durch ihre Vermittelung die Krankheiten vertreibe. In der That sind sie für eine rechte Universalmedicin zu halten, indem sie sich für jedes Alter, Geschlechte, Temperament, Zufälle, die nicht unheilbar und tödtlich sind, und für alle Zeiten schicken. Starke und lebhafte Personen geniessen sie mit Vergnügen und Vortheil. Schwache und entkräftete erlangen dadurch Munterkeit, Stärke und Muth; Weiber, die das Kindbette verlassen, Schwangere, und alte Personen, finden darinne Erquickung und Erholung, und können dadurch ihr Lebensziel verlängern. Wegen ihrer Wärme sind sie im Sommer und Winter heilsam, und sie trocknen niemals, auch nicht bey der heissesten Witterung aus, oder verlieren etwas von ihrer Tugend, weil sie beständig fast in gleichem Grade ihre Eigenschaften und die mit ihnen vereinigten heilsamen Theilchen behalten. Das bewundernswürdigste und vortreflichste an denselbigen ist, daß die vornehmsten darunter die Ausführungen, wenn sie übermäßig sind, hemmen, und sie wiederum befördern, wenn sie nicht wohl von statten gehn. Die zur Gesundheit dienenden Ausflüsse bringen sie in ordentlichen Gang und erhalten sie darinne. Dem Magen, der Milz, der Lunge, der Leber und allen Eingeweiden, sind sie beförderlich. Das Blut und alle Säfte werden durch sie verbessert. Das

Gleichgewicht wird durch sie wieder hergestellt, und das ganze fürchterliche Heer der Krankheiten, die den menschlichen Leib anfallen und die Gesundheit zu zerstöhren drohen, wird durch sie glücklich zu Boden geschlagen. Um dieser Ursachen willen sind die warmen Wasser und Bäder für eine grosse Wohlthat der weisen und gütigen Vorsehung des Allerhöchsten anzusehen. Unterdessen geben das Temperament, die Lebensart, die Umstände, die Beschaffenheit der Patientinnen, die verschiedenen Zufälle bey den Krankheiten, die Anzeigungen den heilsamen Rath, daß man sich vor dem Gebrauch der warmen Wasser und Bäder an den Arzt wenden, und sich Vorschläge geben lassen müsse, wie man diese Wasser, und welche man gebrauchen müsse. Denn ob sie gleich insgesammt mit heilsamen Kräften versehen sind, so wird doch bey ihnen eine gewisse Verschiedenheit angetroffen, auf die man Rücksicht nehmen muß; und es ist bisweilen ein geringer Umstand, der uns befiehlt, andre Maaßregeln zu ergreifen, als wir gewöhnlicher massen genommen haben würden. Reisende also müssen hier sich die Vorschriften ihrer Aerzte gefallen lassen; damit wir aber unserm Vorsatz gemäß verfahren und unser Versprechen erfüllen mögen, so wollen wir von den Würkungen einiger Brunnen und von einer allgemeinen Diät unsre Gedanken eröfnen.

Alphabetisches Verzeichniß einiger mineralischen Wasser und Brunnen nebst ihren Würkungen für Reisende.

Aackerbad, leistet in Hitze und Oefnung des Leibes gute Dienste, führt den groben Unrath in dem Magen durch den Stuhlgang fort, zertheilt die verdorbenen Feuchtigkeiten in den Flechsen, es dient wider die Geschwulst, Schmerz, Zittern, Trägheit und Lähmung der Glieder. Die schwach und schlapp gewordene Glieder bekommen durch dasselbige wieder Kraft und Stärke. In der Gicht werden die Bänder erweicht, und die contracten Glieder geheilt. Es hilft wider den Krampf, welcher die spannadrigen und häutigen Theile angreift, und ist solchen Personen zuträglich bey welchen die Gegend um das Herz geschwollen, hart und gespannt ist. Es befördert bey den Frauenzimmern die Fruchtbarkeit, und ist ihnen in den Fällen heilsam, wenn die Mutter nicht halten will, wenn sie unzeitige Geburten gehabt, bey unordentlicher, unterdrückter oder verstopfter monatlicher Reinigung. Es nimmt die Unreinigkeiten und Flecken in der Haut weg, heilet die Krätze, Flechten und Geschwüre, und äussert fast ähnliche Würkungen mit dem Carlsbade.

Aalnerbad führt nebst dem Spiritu ein gut alkalisches Salz bey sich, welches der Säure wi-

widersteht. Das Wasser kan mit Milch gleich andern Sauerbrunnen getrunken werden, und es ist von gleicher Würkung.

Altwasser, enthält viel Eisentheile, und besitzt eine stärkende Kraft.

Ballischer Brunnen, im Würtenbergischen, enthält ein eisenhaftes Wasser, reiniget den Körper von Schleim und vertreibt die daher entstehenden Krankheiten.

Bebraischer Brunnen, in Thüringen, führt viel eisenhaftes Wesen bey sich, sonst kommt er dem Regenwasser in allem gleich, er führt allen Schleim, der von Verstopfung der Eingeweide und von vieler Schärfe herrührt, durch den Urin ab. Man gebraucht ihn mit grossem Vortheil wider alle Krankheiten, die aus dieser Ursache entspringen.

Bilniorbad, hat viel Laugensalz, purgirt stark und dient bey solchen Krankheiten, die eine Schärfe der Säfte zum Grunde haben.

Bollerbad, in Würtenberg, enthält nebst den spirituösen Bestandtheilen, viel kalkhafte Erde. Es ist mit einer doppelten Kraft versehen, innerlich treibt es den Stuhlgang und Urin, äusserlich hat es eine trocknende, stärkende und zertheilende Kraft. Mit grosser Vorsichtigeit muß es sowohl innerlich als äusserlich

lich wie alle andere kalkhafte Wasser gebraucht werden.

Brudelbrunnen, siehe Carlsbad.

Buchholzbrunnen, im Freienwalde, führet ein vortrefliches Salz bey sich, er öfnet den Leib gelinde und ist bey den Verstopfungen der Eingeweide und den daher entstehenden Krankheiten sehr dienlich.

Buchsäuerling, ein Sauerbrunnen eine Meile vom Carlsbad. Er ist sehr leicht, rein und zart, er thut es dem Selzer und Tannsteiner, wo nicht zuvor doch wenigstens gleich. Er treibt den Urin stark und läst nach dem Einkochen ein fixes alkalisches Salz nach sich. Wenn man einige Tropfen von dem Vitriolspiritus hinein thut, so bekommt man ein solches Wasser, welches dem Egrischen Brunnen am Geschmack und Würkung gleichkommt.

Burbarischer Brunnen, in Frankreich, hat wegen seines alkalischen Salzes mit dem Aalnerwasser gleiche Kräfte.

Carberbrunnen, in der Wetterau im Friedlande, ist sehr reinigend, er treibt sowohl den Harn als Stuhl, hindert die Erzeugung der Steine, und er treibt die bereits vorhandenen fort.

Carlsbad, führet nebst den spirituösen salzigten und schweflichten Theilen eine kalkhafte Erde bey sich, und man kan ihm wegen seines vortreflichen Gebrauchs fast den Vorzug vor allen andern Bädern einräumen, indem es innerlich und äusserlich in sehr vielen Krankheiten Wunder thut. Das besondere, welches man bey diesem Bad antrift, bestehet darinne, daß es vor allen andern warmen Bädern den Leib stark öfnet, wenn man das Wasser auch noch so heiß trinkt, dahingegen andere Feuchtigkeiten wann sie sehr heiß getrunken werden, vielmehr den Schweiß befördern. Auch bemerkt man bey dieser stark purgierenden Kraft, daß sie weder den Appetit schwächt, noch den Körper entkräftet. Die kalkhafte Erde ist merkwürdig, welche sich in den Rinnen und Kanälen anlegt, und alles, was man hineinlegt, in einer Zeit von vier und zwanzig Stunden mit einer steinern Rinde überzieht. Es ist dieselbige dem Körper gar nicht schädlich, indem sie sich gar nicht in demselbigen anlegt, wie man denn bey dem Vieh, welches beständig dergleichen Wasser trinkt, gar keine Spur eines solchen Anlegens entdeckt. Es befindet sich ausserdem noch eine andere Art leichter weisser Erde darinne, welche auf den Wassern in den Häusern, wenn sie kalt geworden sind, angetroffen wird, und sich als eine zarte durchsichtige Haut auf der Oberfläche des Wassers sehen läßt. Diese Erde ist in grösserer Menge bey stillen hellen Wetter und bey verschlossenen Thüren und Fenstern, als wenn die Witterung

terung unfreundlich, windicht, feucht oder kalt ist, anzutreffen. Mit sauren Spiritu brauset diese Erde auf, sie ist kalkhafter Natur, und giebt einen schönen Kalk, wenn man sie genugsam brennt. Von diesem Kalk bereitet man ein Zahnpulver, und gebraucht sie auch äusserlich, alte nässende Schäden damit zu trocknen, innerlich gebraucht, dient sie den Urin zu treiben. Das aus dem Wasser zubereitete Salz ist ein stark reinigendes Mittel, und vorzüglich bey den Krankheiten, die eine Schärfe der Säfte zum Grunde haben, von herrlichen Würkungen. In Ansehung der Wasser ist der Unterschied zu bemerken, daß der Brudel schläfriger macht, und daß das Wasser nicht so gut durch den Leib geht als bey dem Mühlbad; dieses enthält ein weit subtileres Wasser und reinere Theilchen, und würkt weit besser und eher als das gewöhnliche Wasser. Wer sich entschließt das Carlsbad zu besuchen, der muß nothwendig einen geschickten Arzt vorher um Rath fragen, welcher auf die Beschaffenheit des Leibes, Alter, Temperament, Kräfte und Umstände sehen, sie prüfen und darnach den Patientinnen Vorschriften geben muß. Alle diejenigen Zufälle, welche von einer Schärfe in dem Körper, von verdickten und verschleimten Säften, von angesetzten Steinen in den Eingeweiden, von Verstopfung der Eingeweide und der Glandeln, von Verhaltung des Urins, und Unterdrückung des Schweises und der Ausdunstung herrühren; ingleichen alle chronische

Krankheiten, Hypochondrie, starke Blutflüsse, Nervenkrankheiten, Schwindsucht, Wassersucht, Schlagfluß, Lähmung, Krämpfe, Gichten; ferner Saamenflüsse, und alle venerische Krankheiten, können bey einem vernünftigen Gebrauch dadurch gehoben werden. Auch Frauenzimmern dienen sie bey unterdrückter, verstopfter und ausgebliebener monatlicher Reinigung, bey der Schwangerschaft, so noch im Anfang, bey der Bleichsucht und andern Zufällen. Zwar nimmt man wahr, daß bey dem innerlichen Gebrauch dieser Brunnen sich einige Umstände zeigen, die die Cur nicht zu begünstigen scheinen. Man findet zum Beyspiel, daß einigen bey dem fortgesetzten Gebrauch des Bades die Füsse schwellen, allein dieser Zufall bedeutet nichts, indem der Geschwulst nach etlichen Bädern wieder verschwindet. Andre, bey welchen der Magen und die Gedärme mit so viel Schleim beschweret sind, empfinden, indem das Wasser stehen bleibt und losweicht, und nicht in die Gefässe, so lange der Schleim zu zähe ist, eindringen kan, ein Erbrechen und Uebelkeit; allein auch dieses verliert sich, wenn man so lange fortfährt, bis das Wasser in dem Körper bleibt. Bey noch andern findet sich Trägheit des Kofs, Schläfrigkeit, Schwindel, Herzensangst, Schnupfen, Schmerz und Brennen um die Herzgrube, Friesel, Flecke, Kräze, Rothlauf, Verhaltung des Urins und dergleichen Zufälle, die insgesammt bey anhaltendem innerlichen Gebrauch zum Weichen ge-

bracht werden. Hypochondristen werden bisweilen von einem stechenden Schmerz oder Blähungen auf der rechten und linken Seite in den Weichen angegriffen, die Erfahrung hat es bestätiget, daß Klystiere aus Camillenblumen mit Habergrütze, Salz und Oel zubereitet, baldige Linderung verschaft haben. Auch stellen sich bisweilen die vorigen Krankheiten insonderheit die verschiedenen Gichten wiederum ein, und dieses sind für lauter heilsame Anzeigungen zu halten, welche die Fortsetzung der mineralischen Wasser anrathen. Es wäre denn, daß sich eine Entzündung an den geschwächten Theilen, oder ein Fieber dabey einstellte, als in welchem Fall man einige Tage auszusetzen genöthiget würde. Frauenzimmer dürfen nicht eher die Cur anfangen, als bis die monathliche Reinigung vorbey ist, denn sie würden sonst in Ansehung dieses natürlichen Ausflusses eine Unordnung anrichten. Ingleichen müssen sie sich bey der Kur nicht zu stark einschnüren, es wäre überhaupt gut, wenn auch unter uns diese Brustharnische wie in Frankreich abgedankt würden. Mein Vorsatz erlaubt mir nicht mehr zu erinnern, zumal da die Vorschriften nach jedesmaliger Beschaffenheit die Gegenwart eines Arztes erfordern, und ich mir ein Gewissen daraus machen würde, meinen Herren Collegen in ihr Amt zu greifen.

Nur noch etwas von dem äusserlichen Gebrauch des Carlsbads. Es hat dasselbige

auch hierinne vor andern Bädern Vorzüge, daß es die Schweislöcher der Haut und die Fasern, mit seinen zusammenziehenden, kalkhaften und schweflichten Wesen verschliesset, die schlapp gewordenen und geschwächten Fasern wiederum stärkt, und mehr zurücktreibt als öfnet. Hieraus kan man bestimmen, daß die Badekur mehr fetten und schwammichten Personen, und dem andern Geschlechte mehr als den Mannspersonen zu verordnen. Nun kan man entweder den ganzen Leib baden, oder nur auf den nothleidenden Theil einige Tropfen fallen lassen. Die Badekur darf aber nicht eher vorgenommen werden, als bis man das Wasser einige Tage innerlich gebraucht hat. Der Körper muß durch ein Laxativ, worzu balsamische Pillen gut, zum Baden vorbereitet werden; man nimmt dieselbigen Abends bey sehr guter Zeit ein, damit dieselbigen noch vor der Badezeit würken. Sollten dieselben aber nicht laxieren, und man sollte befürchten müssen, daß sie bey dem Baden allererst durchschlagen möchten, so muß man das Baden aufschieben. Das Wasser zum Baden muß so lange gestanden haben, daß es nur laulicht ist. Würde es zu heiß gebraucht werden, so würde es ermatten, Durst verursachen und Fieber erregen. Nach dem Baden muß man sich für Erkältung hüten, und den Leib an einem laulichten Orte mit warmen Tüchern abtrocknen, alsdenn kan man sich ins Bette legen und einen gelinden Schweiß abwarten. Die beste Zeit

zum Baden ist früh zwischen sechs und sieben, und nachmittags um fünf Uhr. Gleich nach der Mittags- und Abendmahlzeit taugt es nichts, weil dadurch die Verdauung gehindert werden würde. Eine Stunde ist zum Baden zureichend, weil man es zum öfteren wiederholen kan. Am Badetage muß man sich nicht vom Schlaf überwältigen lassen. Personen, welche schwache und kranke Glieder haben, brauchen das Carlsbad nur äusserlich, indem sie entweder das kranke Glied eine Zeit lang in laulichtes Wasser halten, oder sich bis an den Nabel hineinsetzen, oder nur einen Wassertropfen auf den Schaden fallen lassen. Spürt man, daß das Baden einem nicht wohl bekommt, welches man aus einem Fieber, Herzklopfen, Herzensangst, Schmerzen des Haupts und grossen Unruhen abnimmt, so muß man bey Zeiten damit inne halten. Hypochondristen, Hartleibige und solche Personen, bey denen das Wassertrinken schwer durchgegangen, können selten das Baden vertragen, diese dürfen die Natur nicht hierzu zwingen. Eben so wenig ist denenjenigen das Baden anzurathen, die Gicht, krampfhafte Zufälle, Convulsionen, Franzosen, Rose, Podagra, Kolic, und böse und unreine Säfte haben. Die Badecur wird gemeiniglich dreymal angestellt. Sollten Personen, für die das Baden nicht dienlich, ungeachtet dieser Vorschläge, doch baden wollen, so ist es nur einmal solchen schwachen Naturen zu verstatten. Nach geendigter Cur nehme man

man nicht starke Purgiermittel; das beste ist unstreitig präparirte Aloe, wozu man etliche bittere Extracte nebst andern balsamischen Dingen thun, und es mit Rhabarberextract schärfen kan. Allenfalls wenn man aus mancherley Ursachen starke Purganzen genommen hat; so muß man darauf ein Klystier von dünner Habergrütz mit viel Camillen und Schaafgarbe, zwo Unzen Mandelöl mit ein paar Messerspitzen Salz setzen; innerlich aber Habergrütze mit etlichen Eyerdottern warm abgequirrlt, und eine gute balsamische Pomeranzenessenz, davon früh, mittags und abends 50 bis 60 Tropfen zu nehmen, gebrauchen lassen. Doch hiervon müssen wir abbrechen, um auch auf andere Bäder zu kommen.

Dünsteiner Sauerbrunnen, führet ein fixes alkalisches Salz bey sich.

Ebshamer Brunnen in Engelland, und Egerischer Sauerbrunnen, sind mit einem Mittelsalze versehen, welches weder mit saurem noch alkalischen Salze aufbrausen, und von der Beschaffenheit wie das Glauberische Salz ist. Er ist nicht sehr geistreich aber dabey gelinde. Seine Kraft äussert er den groben Unrath aus dem Magen durch den Stuhlgang fortzuschaffen, sonderlich ist er bey der Milz- und Bleichsucht zu Beförderung dieser Absicht überaus bequem. Er öfnet die Verstopfung und die angelauffenen Blutgefässe in den Eingeweiden, und

löset die dicken und zähen Säfte auf. Es wird ein bittres Salz daraus bereitet, welches den Leib mit ungemeiner Gelindigkeit öfnet, wenn man eine Unze in zwölf Unzen Wasser auflöset.

Elstersäuerling, ist ein Sauerbrunnen im Voigtlande bey Adorf. Er brauset auf, wenn man Vitriolgeist hineintröpfelt, und er verschaffet dem Wasser eine solche Kraft, die dem egrischen Brunnen an Geschmack und Würkung völlig gleich ist.

Emserbad, hat einen flüchtigen Spiritum und ein alkalisches Salz bey sich. Es bekommt zärtlichen und weichen Körpern sehr wohl, es dient bey der Contractur, Krampf und Lähmungen. Insonderheit dringet es mit ungemeiner Behendigkeit in das Innerste der Eingeweide, verdünnet, zertheilet und löset die darinne stockenden Säfte auf, und schaffet sie durch den Harngang fort. Das daraus bereitete Salz ist mit dem egrischen von gleicher Würkung.

Freyenwalder Brunnen, in der Mark, eigentlich gehört er weder zu den Sauerbrunnen, noch zu den warmen Bädern, er enthält ein blosses reines und leichtes Wasser. Innerlich gebraucht, verursacht er keinen ofnen, sondern harten Leib, stärkt den Magen, erweckt guten Appetit, und würkt in solchen Krankheiten gut, wo Eisenarzneyen sicher und heilsam

Bayerische Staatsbibliothek München

zu gebrauchen. In Gicht, Stein, Krätze, hitzigen Scharbock, Contractur der Glieder, und wider stark salzigtes Geblüt ist er sehr dienlich. Aeusserlich kan er zum Baden gebraucht werden, wenn die Glieder träge, starr, unbeweglich, von Krämpfen verzogen, und von Schmerzen angegriffen werden. Die Geschwüre reiniget er und heilet dieselben. Die Müdigkeit ziehet er aus den Gliedern. Ob man es gleich laulicht gebraucht, so erwärmt es doch den ganzen Leib und treibt Schweiß. Das sonderbarste bey diesem Brunnen ist, daß er im Winter nicht einfriert, ob er gleich im Sommer sehr kalt ist.

Friedrichsbrunnen, hat viel Wundersalz, öfnet stark und dient wider die Verstopfung der Eingeweide.

Gebersweiler Brunnen, in Elsas, hat ein alkalisches Salz, welches der Säure widerstehet, und welches macht, daß das Wasser mit sauren Sachen und Weinen aufwallt. In Ansehung der Würkungen kommt er mit dem Sauerbrunnen überein.

Geismarische Sauerbrunnen, in Hessen, würkt wie andere Sauerbrunnen.

Göppinger Brunnen, im Würtenbergischen, hält ein alkalisches Salz, und würkt wie der Pyrmonter.

Greisbacher Brunnen, in Elsas, ist wegen seines alkalischen Salzes von gleicher Beschaffenheit.

Hallischer Gesundbrunnen, im Brandenburgischen, fließt eigentlich zwischen Halle und Perlberg, er hat ein leichtes gesundes Wasser, welches etliche eisenhafte Theilchen in sich hält, weil er über rothen Thon geht. Man rühmt es wider die Steinschmerzen, Gicht, Scharbock, und scharfes Geblüt, die scharfen salzigten Theile treibt er insonderheit durch den Urin fort.

Hirschberger Bad, ist mit einem alkalischen Salz vereiniget.

Johannisbad, befindet sich in Italien bey Lucca, es verändert weder seine Farbe noch sein Salz, und es gehört in die Klasse der warmen Bäder, die nichts mineralisches bey sich haben.

Landsteiner Brunnen, in der Pfalz, unter seinen Bestandtheilen trift man ein alkalisches Salz an, welches solche Würkungen wie der Pyrmonter äussert.

Lauchstädt, in Meissen, dieser Brunnen kan weder zum Sauerbrunnen noch zu warmen Bädern gerechnet werden, er führt viel eisenhaftes Wesen bey sich, und seine Würkungen kommen dem Freyenwaldischen gleich.

Lebegin, ohnweit Halle, ein Brunnen der nicht mineralisch ist und doch grosse Kraft hat. Wegen der Leichtigkeit des Wassers kommt er dem Regenwasser am nächsten, und er hält sich viele Jahre hindurch ohne zu verderben.

Nocerianischer Brunnen, ein warmes Wasser, das leicht und subtil ist und doch keinen mineralischen Spiritus bey sich führt; es wird wider die Gicht gebraucht.

Osterroder Brunnen, auf dem Harz, welcher ob er gleich nicht mineralisch, doch von heilsamen Würkungen ist. Man empfiehlt ihn in der Hypochondrie, im Scharbock, Verstopfung der Leber, Gelbsucht, innerlicher Hitze, Aufwallung des Geblüts und Mattigkeit der Glieder.

Paris, daselbst befinden sich viel Brunnen, die mit einem Mittelsalze versehen sind, welches die Art des Glauberischen Salzes an sich hat, und die Unreinigkeiten durch den Stuhl und Urin abführt.

Perlberger Brunnen, S. Halle.

Pfefferbad, in Graubünden, verdient wegen seines reinen, leichten und zarten Wassers empfohlen zu werden. Es hat nichts mineralisches bey sich, und wird von nichts trübe, es ist weiter nichts als rein Schneewasser. Im

May fängt es an zu fliessen, und hört im September auf, wegen des auf den höchsten Alpengebürgen liegenden Schnees. Es befördert den Urin stark, dient wider die Gicht, Stein, Scharbock, Verstopfung der Leber und Milz. Frühmorgens trinkt man zwey bis drey Maaß, und Nachmittage um fünf Uhr badet man.

Pisa, in Italien, führt warme Wasser, die leicht und subtil sind, und keinen mineralischen Spiritum enthalten.

Pyrmonterwasser, ist ein Sauerbrunnen, welcher viel spirituöse Theile und ein alkalisches Salz enthält. Wenn man bey der Quelle davon trinkt, so steigt ein zarter und durchdringender Dampf in die Nase, welcher das Haupt einnimmt und gleichsam trunken macht. Die Säure hat in diesem Wasser nicht die Oberhand, welches daraus erhellet, daß die Kuhmilch, wenn sie zu einem gleichen Theile dieses Wassers gegossen wird, nicht gerinnet, sondern nur flüssiger wird. Er öfnet den Leib etlichemal. Seine öfnende Kraft ist stärker, wenn er an entlegene Oerter verführt wird, als bey der Quelle. Der Unrath, welcher darnach abgeht, sieht schwärzer aus, als von andern Säuerlingen. Die purgierende Kraft verliert sich, wenn er lange an freyer Luft steht, und der Unflat hat alsdenn keine schwarze Farbe mehr. Es hilft wider Gicht und Scharbock, wenn es mit der Helfte Milch versetzt worden. Unter allen Sauerbrun-

erbrunnen stärkt er am besten. Es bekommt gemeiniglich starken und fleischichten Körpern besser, als schwachen und zärtlichen, daher die letztern nur wenig auf einmal zu sich nehmen dürfen.

Radeberger Brunnen, bey Dresden, gehört weder zu den Sauerbrunnen noch zu den warmen Bädern, sein Wasser aber führt ein eisenhaftes Wesen bey sich.

Rasseburger Brunnen, ohnweit Staßfurt, führt nebst dem kalkhaften Salze nicht wenig vom gemeinen Salze bey sich. Er führt den groben Unrath aus dem Magen durch den Stuhlgang fort, vornemlich reiniget er den Magen und die Gedärme, wenn man keinen Appetit hat, wenn die Verdauung schlecht von statten geht, und wenn viel rohes blähendes Wesen vorhanden, das in den entfernten Theilen Krämpfe erregt. Die Vorsichtigkeit, die man bey seinem Gebrauch anwenden muß, bestehet darinne, daß man nicht viel davon trinkt, auch nicht lange damit anhält. Bey solchen Zufällen, die schon in den Eingeweiden tief eingewurzelt sind, oder die von einer Verstopfung oder Stockung in diesen Theilen herrühren, ist er nicht zuträglich, es wäre denn, daß man ihn mit einem andern Wasser versetzte und hierzu heilsam machte.

Schlangenbad, ohnweit Schwalbach, bestehet

stehet aus einem reinen und lichten Wasser, das dem Regenwasser gleich kommt. Es vertreibt die salzigten, scharfen und tartarischen Säfte in der Gicht und Podagra, sonderlich wenn es mit Milch getrunken wird. Bey Mattigkeit der Glieder, Contracturen, Ausschlag und Unreinigkeit der Haut beweiset es eine herrliche Kraft. Den saftlosen Theilen, oder wenn sie zu stark gespannt sind, kommt es gut zustatten, wenn es äusserlich gebraucht wird; es erweicht die Härte, und ist geschickt die zusammengezogenen Fasern wieder in ihre natürliche Lage zu bringen. Es dient auch wider den Nierenstein und den langwierigen Saamenfluß.

Schleusingerbad, das Wasser desselbigen vornemlich mit Milch versetzt, verbessert die scharfen, salzigten und tartarischen Säfte in Gicht und Podagra, erweichet äusserlich gebraucht, die Härte in den Fasern, und verleihet den entkräfteten Theilen neue Stärke.

Schleiderbrunnen, befindet sich eine Meile weit von Eger, und führt seinen Nahmen von dem Dorfe Schleide, er ist der Egrische Hauptbrunnen, er hat mit dem Egrischen Wasser gleiche Kraft und giebt ein vortrefliches Salz.

Schwabacherbrunnen, zwischen dem Pyrmonter und Egrischen macht er gleichsam das Mittel aus, er hat ein alkalisches Salz bey sich, treibt den Harn, befördert den Stuhlgang,

und ist Hypochondristen und Melancholisten sehr brauchbar.

Schwefelbad, obgleich der Nahme fürchterlich klingt, so ist es doch in unterschiedenen innerlichen Gebrechen wegen seines leichten und reinen Wassers von grosser Tugend.

Sedlitzerbrunnen, in Böhmen, man kan ihn weder unter die Säuerlinge, noch unter die warmen Bäder, noch unter die einsenhaften Wasser rechnen. Er ist von besondrer Art und hat in Deutschland seines gleichen nicht, weil er ein bitteres Salz von mittler Gattung bey sich führt. Das Salz öfnet mit grosser Gelindigkeit und führt den groben Unrath durch den Stuhlgang ab.

Selzerbrunnen, im Trierischen nicht weit von Limburg, er ist sehr gelinde, führt ein reines alkalisches Salz bey sich, dergleichen bey keinem Brunnen angetroffen wird; weder ein bittres kalkhaftes Salz noch auch eisenhaftes Wesen ist bey ihm zu finden, er treibt daher mehr durch den Urin als Stuhlgang. Sein Wasser schmeckt nicht so scharf und säuerlich als bey andern Sauerbrunnen, sondern etwas laugenhaft. Doch gehet unter allen Brunnen sein Wasser am leichtesten in Fäulnis über, daher müssen die Flaschen ganz vollgefüllt und sehr sorgfältig verwahrt werden. Wegen seiner Gelindigkeit leistet er schwachen, scorbutischen, ausgezehr-

zehrten, schwindsüchtigen, krampfhaften Personen ungemeine Dienste, welche entweder das Wasser blos oder mit Ziegen- oder Eselsmilch vermischt trinken können. Die rohen und unverdauten Säfte verdünnet er, das verdorbene Geblüt und Säfte bey Gicht und Podagra wird durch ihn verbessert, und die spannadrigen Theile von den krampfhaften Verziehungen befreyt.

Seydschützerbrunnen, besitzt, weil er viel Glauberisches Salz enthält, eine starkeröfnende Kraft, kan bey Verstopfungen der Eingeweide und den daher rührenden Krankheiten mit Vortheil gebraucht werden, zumal da er den Leib gelinde eröfnet.

Spaabrunnen, enthält ein alkalisches Salz. Unter allen Säuerlingen ist er der zarteste un leichteste, und er ist nicht einmal so schwer als die distillirten Wasser. In venerischen Geschwüren, Nieren- und Blasenschaden ist er sehr gut.

Teinacherbrunnen, ohnweit Calwe im Würtenbergischen, hält ein alkalisches Salz, welches der Säure widersteht, und würkt auf eine dem Spaawasser ähnliche Art.

Teplitzerbad, ist mit einem alkalischen Salz versehen, stärkt die saftlosen Theile, erweichet die Härte, und bringt die zusammengezogene Fasern wiederum in ihre natürliche Ordnung.

Tetrusianische Brunnen, in Italien, hat ein reines leichtes warmes Wasser ohne mineralischen Spiritum. Oefnet, dient wider die Verstopfungen der Milz und Leber, und man kan mit ihm die glücklichsten Curen verrichten.

Tonnsteinerbrunnen, hat einen sehr angenehmen Geschmack, ist gelind, und befördert weder den Stuhlgang nach Harn gar zu sehr. Er stärkt die Fasern, wenn sie gar zu schlapp werden wollen, wider den zähen Schleim in den Nieren und Blasen hilft er am besten. In der Milzsucht, wenn man seinen Gebrauch eine Zeit lang fortsetzt, ist er von unbeschreiblichen Nutzen. In hitzigen und langwierigen Krankheiten können sich die Patientinnen desselben statt des Bieres, mit und ohne Wein zu ihrem grossen Vortheil bedienen.

Ueberlinger, bey Geislingen, er giebt ein Alkalisches Salz, das den Selzer und Spaabrunnen gleich kommt.

Weissenbergerbrunnen, in Franken, ein Brunnen, der weder zu den Sauerbrunnen, noch warmen Bädern gehört, er hat viel eisenhaftes Wesen und ist von gleichem Gebrauch mit dem Lauchstädter.

Wildbad, enthält ebenfalls ein solches Salz.

Wildungerbrunnen, ist mit dem Spaabrunnen von gleicher Beschaffenheit, er dient wider die Erschlappung der Fasern, und löset am besten den zähen Schleim in den Nieren und Blasen auf.

Wilhelmsbrunnen, sein Wasser ist leicht und zart, und kan innerlich und äusserlich bey verschiedenen Beschwerden mit glücklichem Erfolg gebraucht werden.

Wisbadische Brunnen, soll etwas von gemeinen Salz bey sich führen, er öfnet den Leib, und er kan, ob er gleich gewöhnlichermassen nur äusserlich gebraucht wird, auch innerlich Nutzen schaffen, wenn man durch Oefnungen der Gesundheit zu Hülfe eilen will.

Wir hätten mehrere mineralische Wasser anführen und ihre Würkungen beschreiben, in die entlegensten Theile der Welt reisen, und sogar auch Nachrichten von den heilsamen Wassern in dem gelobten Lande geben können, wenn wir eine Geschichte derselben hätten aufzeichnen wollen. Allein wir haben nur diese genennt, um Reisenden zu zeigen, daß sie sich schon weit genug umsehen und sich Trost für ihre Gesundheit holen können, wenn sie ihren Umständen gemäß diesen oder jenen Ort zu besehen genöthiget werden sollten. Auch gestehen wir daß wir nicht alles gesagt haben, was zu erinnern nöthig gewesen, weil wir kurz seyn, und nicht alle Nachrichten

ten, die wir hier und da gefunden, aufzeichnen wollten.

Vorschläge für Reisende, die sich mineralischer Wasser bedienen wollen, die Lebensordnung betreffend.

Verschiedene Vorschläge findet man von dieser Art in den diätetischen Schriften, in Herrn D. Tillings Programmmate, welches er schrieb, da er seine Profession in Leipzig im Jahr 1768. antrat, de eorum, qui aquis mineralibus utuntur diæta, welches sowohl auf gründliche Wissenschaften als auch auf langwierige Erfahrung, die er als ein geschickter Arzt bey den Brunnencuren in Carlsbad erlangt hat, gegründet ist; wie nicht weniger in dem Arzt für Brunnengäste. Dem ungeachtet wagen wir es auch, einige allgemeine Vorschläge zu Einrichtung der Lebensordnung für Reisende zu thun, und gleich als Bienen Honig aus diesen gelehrten Abhandlungen zu saugen, oder eine Quintessenz für unsere Leser zu bereiten, damit wir ihnen nützlich werden und nicht das Ansehen gewinnen möchten, als wollten wir diesen Artickel gänzlich mit Stillschweigen übergehen.

Die mehresten Lehrer der Diätetick stehen in der Einbildung, daß die Einrichtung der Lebens-

bensordnung bey dem Gebrauch der mineralischen Wasser auf drey Stücke ankomme, auf die Vorbereitung zur Cur, auf das Verhalteen bey der Cur selbst, und auf dasjenige was man sogleich nach der Cur zu beobachten hat. Diese Stücke sind nicht durchgängig für nothwendig und wesentlich zu halten, weil das Temperament, die Beschaffenheit des Körpers, das Alter, das Geschlechte und die Umstände, worauf ein vernünftiger Arzt zugleich mit seine Aufmerksamkeit richten muß, eine Ausnahme davon zu machen anbefehlen. Unterdessen wollen wir diese Ordnung beybehalten, doch so, daß wir dabey mit aller Freymüthigkeit unsere Meynung entdecken.

Vorbereitung der Reisenden zum Gebrauch der mineralischen Wasser.

Die vornehmste Regel, welche man empfiehlet, ist diese: daß man vor dem Gebrauch der mineralischen Wasser die Vollblütigkeit durch Aderlassen vermindere, wenn man nicht die schädlichsten Würkungen in Schlagflüssen und Zerreissung der Gefässe befürchten will, weil die Gesundbrunnen wegen ihres spirituösen Bestandtheils sehr in Bewegung setzen und die Gefässe ausdehnen; und hiernächst soll man auf die Reinigung der ersten Wege bedacht seyn. In dieser Absicht schlägt man das Aderlassen etliche Tage

ge vor dem Laxieren vor, weil nach dem Aderlaß Magen und Gedärme geschwächt sind, und man verordnet dabey das Aderlassen zu wiederholen, wenn die Vollblütigkeit allzugroß ist, und alsdenn etliche Tage zu warten, ehe man mit der Cur anfange. Zur Reinigung des Magens und der Gedärme, wenn sie mit zähen Schleim angefüllt seyn sollten, verordnet man gelinde Laxiermittel aus abführenden Salzen, Manna, Rhabarber, Sennesblätter, balsamische Pillen, worinne wenig Aloe ist. Bey dem Gebrauch des Sauerbrunnen hält man für rathsam, Tages vorher ein Loth von den Glauberischen, Ebsaner oder Polychrestsalze einzunehmen, oder es allenfalls bey dem Anfange der Cur in dem ersten Glase zu trinken. Den balsamischen Pillen des Abends vorher eingenommen nebst einem Klystier, welches aus etwas Habergrütze mit einer Handvoll Camillenblumen in Wasser von Sauerbrunnen abgekocht, wozu man ein halb Loth gemeines Salz und drey oder vier Mandel- oder in dessen Ermangelung Rüböl thut, räumt man den Vorzug ein. Man setzt noch darzu, daß wenn es nöthig, man ein gelindes Brechmittel aus Brechtartar, Manna und pulverisirter Ipecacuanha, zu nehmen Ursache habe. Diese Regel, so vortreflich sie in ihrer Art zu seyn scheinet, ist doch keineswegs von der Beschaffenheit, daß sie mit güldenen Buchstaben den Reisenden vorgeschrieben werden möchte. Denn bey dem Aderlassen, wodurch man das Blut zu vermindern gedenkt, ist

grosse

grosse Behutsamkeit nöthig, daß man es nicht vielmehr dadurch vermehre, indem alsdenn mehr Blut zubereitet und in die Gefässe geführt werden möchte, als sie zu fassen fähig wären. Zudem so sind nicht alle vollblütig, und man würde also denenjenigen, die nicht Blut im Ueberflusse besitzen, die zur Cur nöthigen Kräfte vorsetzlicherweise entziehen. Folglich fällt bey vielen das Aderlassen weg. Gleiche Bedenklichkeiten habe ich auch bey dem Laxieren. Dasselbige ist vor dem Gebrauch der mineralischen Wasser, die eine eröfnende Kraft haben, schlechterdings überflüßig, weil alsdenn bey dem Anfang der Cur, durch das Wasser selbst die in den Gedärmen befindlichen Unreinigkeiten aufgeweicht und abgeführt werden; und es ist allezeit rathsamer, diese Würkung von der Kraft des Wassers zu erwarten, weil bey denselbigen der Körper nicht geschwächt und die Verdauung gehindert wird. Bey vielen wird auch keine Unreinigkeit in den ersten Wegen angetroffen, und einige sind von der Beschaffenheit, daß ihnen die Laxiermittel den größten Schaden zufügen würden. Man stelle sich nur vor, daß viele sich der Gesundbrunnen bedienen, die durch langwierige Krankheiten entkräftet, und durch verschiedene abführende Arzneyen so zubereitet worden, daß es gefährlich seyn würde, wenn man sie von neuem mit solchen Abführungsmitteln belästigen wollte. Man darf nur das Wasser zuerst trinken, dergestalt, daß man sich dabey nicht äusserlich erhitzt und im Schweiß gerathe,

rathe, so werden die Eingeweide selbst hierdurch sehr gut gereiniget werden. Gesetzt auch, daß man sich die erstern Tage nicht wohl befände, so ist dieses doch von keiner Dauer, und die Besserung zeigt sich in kurzer Zeit augenscheinlich. Die beste Vorbereitung ist, daß man auf der Reise sich mäßig, ruhig und überhaupt diätetisch verhalten habe, und daß man alsdenn einige Zeit ausruhe und hernach die Brunnencur anfange. Bey der Badecur ist freylich mehrere Sorgfalt nöthig, und die Diät gebietet hier, daß man sich von solchen Nahrungsmitteln, die Cruditäten erzeugen und den Magen überfüllen, vorher enthalten haben müsse. Eine solche Aufmerksamkeit würkt viel besser als wenn man lange Zettul in die Apotheke schickt, gedrechselte Pillen verschluckt, oder Appellationen über Appellationen nach Speyer einlegt.

Von grössern Gewicht ist die andere Regel: Personen, welche sich mineralischer Wasser bedienen wollen, müssen sich dergestalt vorbereiten, daß sie alle Sorgfalt bey der Wahl des Hauses, das sie beziehen, in Ansehung des Bettes darinne sie schlafen, in Ansehung der Beschaffenheit der Luft, und des Prospects anwenden müssen. Alle diese Dinge haben einen ungemeinen Einfluß in die Gesundheit. Ein Zimmer muß man beziehen, welches an einer gesunden Gegend liegt, von der Sonne, wo möglich der Morgensonne beschienen wird, welches sich nicht an feuchten Oertern befindet, oder modrigt ist, worinne man auch, wenn es die Noth-

wen-

wendigkeit gebieten sollte, einheitzen und sich wider schädliche Zufälle der Luft verwahren kan. Das Bette sonderlich die Zudecke muß nicht zu schwer, auch nicht zu leicht seyn, im ersten Fall wird es die Ausdunstung zu sehr befördern und im andern vermindern. Die Vorsichtigkeitsregel, die wir oben in Ansehung fremder Betten gegeben haben, behält auch hier ihre Gültigkeit. Wenn man sich anstatt der Bettdecken, der Matratzen bediente und sich überhaupt daran gewöhnte, so würde man vielleicht mehrern Krankheiten ausweichen als gemeiniglich geschieht; man vergleiche hiermit dasjenige, was wir zu einer andern Zeit in der physikalischen Abhandlung über die Schädlichkeit der Federbetten gesagt haben. Oft stelle man sie der freyen Luft blos, und die Ueberzüge verwechsele man oft mit frischen. Die Luft muß überhaupt gesund seyn, man lese oben unter den allgemeinen Regeln für Reisende diesen Artickel nach, und der Prospect muß angenehm und belustigend seyn, damit dadurch eine Heiterkeit in dem Gemüthe, die die bevorstehende Cur erleichtert und hernach befördert, beständig unterhalten werde.

Das Verhalten solcher Reisenden bey der Cur selbst.

Indem wir von dem Verhalten bey der Cur einige Erinnerungen machen wollen, so versteht es sich von selbsten, daß wir nicht eine Anwei-

sung zu geben entschlossen sind, wie man die mineralischen Wasser, wie viel und wie lange, ingleichen was für welche man gebrauchen soll. Dieses kan nicht überhaupt bestimmt werden, weil in diesem Fall die Vorschriften von vielen zufälligen und oftmals unvermutheten Ursachen abhangen. Man muß hier jederzeit einen Bescheid von einem hierzu bestimmten oder selbst erwählten Gesundheitsrathe einholen. Vielmehr beschäftigen wir uns blos mit einer vernünftigen und wohleingerichteten Lebensordnung.

Die Gewohnheit zu frühstücken taugt bey dem Gebrauch der mineralischen Brunnen nicht, weil dadurch die Würkung des Wassers einigermassen geschwächt wird. Es kan dasselbige unter keiner andern Bedingung erlaubt werden, als wenn man bey Unterlassung dieser Gewohnheit von Uebelkeiten sollte überfallen werden. Man ist also nicht so genau an diese Regel gebunden, zumal da allezeit eine Gewohnheit, wenn man ihr plötzlich entsagt, solche Veränderungen macht, die manchmal sehr unangenehm ausfallen. Es ist zwar ehemals in dem Carlsbad gewöhnlich gewesen, daß man den Gästen statt des Frühstücks eine von Carlsbader Wasser zubereitete Suppe gegeben, und es für eine unvermeidliche Gewohnheit gehalten habe: allein Hr. D. Tilling erzählt in seiner Einladungsschrift, die wir oben angeführt und auch gegenwärtig zu Rathe gezogen haben, daß diese Gewohnheit durch einen gewissen Zufall abgeschaft worden wäre. Eine

ge-

gewisse vornehme Dame, welche, wie gewöhnlich eine große Liebhaberin vom Koffee war, empfand, da sie sich kasteyen und an seiner Stelle die Suppe genießen mußte, heftige Kopfschmerzen; ein anderes Frauenzimmer, welche nebst andern ungeachtet des ausdrücklichen Verbots, es gewagt hatte, Koffee zu trinken, gab ihr den Rath sich dieses schwarzen Nectars zu bedienen. Sie folgte demselbigen, und sie ward von ihren Kopfschmerzen befreyet. Von der Zeit an ist es in dem Carlsbade eingeführt worden, daß man sowohl früh als auch Nachmittags sich dieses Tranks bedienen kan. Ob nun gleich von einigen der Koffee gepriesen wird, so darf man doch daraus nicht eine allgemeine Regel machen, und Herr D. Tilling führt ein trauriges Exempel von zwo Mannspersonen an, welchen der Koffee sehr übel bekommen; und die nicht eher als nach dessen Unterlassung wiederhergestellt worden. Hieraus erhellet so viel zur Gnüge, daß es zuträglicher sey, wenn man denselbigen, so lange die Cur dauert, unterläßt.

Die Chocolade scheinet viel eher beybehalten werden zu können, obwohl Herr D. Tilling dafür hält, daß sie denen eher zu erlauben, welche sich kalter mineralischer, als der warmen Wasser bedienen. Denn da sie ein nervenstärkendes Mittel sind, so glaube ich, daß es auch bey den warmen Brunnen mit Vortheil könne gebraucht werden. Nur setze ich dabey voraus, daß sie aus frischen, ächten und reinen Cacao müsse zubereiten

reitet, und mit wenig oder wohl gar keinem Gewürze versetzt seyn, als welche eine erhitzende, trocknende und das Blut in Wallung bringende Kraft hat. Ohne mein Erinnern wird man hieraus abnehmen, daß sie auch in Wasser gekocht und nicht übermäßig müsse getrunken werden.

Der Gebrauch des Schnupftobacks, ob er gleich in einigen Zufällen nicht ohne Nutzen seyn kan, wie dieses Hr. D. Hofmann in einer besondern Abhandlung von dem rechten Gebrauch und Misbrauch des Schnupftobacks ausführlich erwiesen, ist gefährlich, weil er den Magen schwächen, und wenn er Niesen hervorbringt, die Nerven erschüttern und das Geblüt übermäsig in dem Körper herumtreiben möchte. Die Ursache welche Hr. D. Tilling hiervon anführt, verdient mit allgemeinem Beyfall angenommen zu werden, indem er behauptet: diejenigen, welche sich nicht nach den Vorschriften des Arztes richten, und auf keine Weise dieser Gewohnheit entsagen wollen, mögen überlegen, auf was für eine Art die nicht eben so appetitlich ist, der Schnupftoback zubereitet werde, und wie er nicht nur der Nase, sondern auch dem Magen schädlich werde, wenn er bey dem Wassertrinken in den Nasenlöchern losgeweicht wird, herunterfällt, und solchergestalt mit in den Magen gebracht wird.

Ueber den Rauchtoback müssen wir ein gelinderes Urtheil fällen, welcher zwar während dem Trin-

Trinken nicht darf geraucht werden; doch hernachmals, wenn man ihn mässig gebraucht, nicht schädlich zu seyn pflegt. Besser thut man freylich, wenn man ihn gänzlich unterläßt, weil er allemal die Nerven angreift und sie schwächt. Sollte man aber schädliche Zufälle etwa daher befürchten, wie denn einige dergleichen zu erfahren pflegen, so ist freylich rathsamer, ihn fortzugebrauchen.

Bey manchen würkt sogleich das mineralische Wasser, und diese haben allerdings Ursache sich zu freuen, doch müssen sie diese Würkung nicht allezeit dem Gebrauch des Wassers zuschreiben, da sie von der Bewegung auf der Reise ihren Ursprung genommen haben kan. Solche Personen müssen nicht etwa glauben, daß sie nun genug gethan haben, sondern sie sind immer noch verbunden, den Gebrauch der Wasser fortzusetzen. Andere hingegen befinden sich anfangs etwas übel darauf, aber diese dürfen deswegen ihren Muth nicht sinken lassen, denn weil diese Wasser etwas ihrer Natur fremdes sind, so bringen sie bey einigen diese Würkungen hervor, ingleichen treffen sie bey einigen mehrere Hindernisse an, die erst gehoben werden müssen; und es verliert sich bey der Fortsetzung.

Ein wesentliches Stück bey der Brunnencur ist die Bewegung, dieselbige aber muß allezeit der Beschaffenheit des Körpers, der Lebensart und der Zeit gemäß eingerichtet werden.

Personen, welche viel Bewegung und ein flüchtiges Blut haben, müssen sich ganz mässige Bewegung machen oder sich ruhig verhalten, weil ihr Blut schon durch den Gebrauch der mineralischen Wasser ohne dieses äusserliche Mittel hinlänglich in Bewegung gesetzt worden. Krankheiten, die aus einer Verschleimung der Gefässe herrühren, ingleichen die Bleichsucht der Jungfern, erfordern eine ganz gelinde Bewegung, die nach und nach stärker wird; das Fahren ist hier die allerbequemste. Wenn man bey dem Gehen sich zu stark bewegt, so fügt man sich dadurch Schaden zu, indem die Lungen zu sehr angegriffen werden, und schweres Odemholen daher, sonderlich bey den Bleichsüchtigen, entsteht. Die mäßige Bewegung, und die man auf der Ebene im Gehen vornimmt, ist die heilsamste. Denenjenigen können wir nicht völlig beypflichten, welche verordnen, daß die Bewegung vor Tische etwas stärker seyn könne; denn man muß hier auf die Beschaffenheit des Körpers sehen. Wer einen trockenen und hitzigen Körper hat, der wird durch die Bewegung bey der Sonnenhitze dergestalt angegriffen, daß er sich ganz unermüdet zur Mittagsmahlzeit setzet, welches sowohl den Appetit als die Verdauung hindert. Die bequemste Zeit zur Bewegung ist unstreitig die Morgenzeit, ehe man noch Frühstück zu sich genommen, und ehe die Sonne heiß scheint, und Abends gegen fünf oder sieben Uhr bey stiller und reiner Luft, wenn die Verdauung schon vorbey ist. Die ordentlichen

Aus-

Ausleerungen darf man nicht verhalten, weil dadurch die Vortheile, die man von der Bewegung erwartet, vermindert werden. Die Art der Bewegung betreffend, so hat jede wiederum ihr Eigenthümliches. Fährt man in dem Wagen, so werden die Theile in dem Unterleibe dabey weniger bewegt und gestärkt, als bey dem Reiten. Kurz vor oder gleich nach Tische zu fahren und zu reiten, pflegt oftmals die Verdauung zu unterbrechen. Die bey dem Trinken mineralischer Wasser viele und öftere Stühle haben, thun besser, wenn sie sich durch Ruhe und Enthaltsamkeit in etwas zu erholen suchen. Körper, welche fleischigt und schlapp sind, und bey welchen die Eingeweide wenig Elasticität haben, ingleichen Personen, die eine sitzende Lebensart führen, Studierende und die beständig ihre Seelenkräfte sehr anstrengen, müssen die Bewegung, ob sie ihnen gleich zur Last zu werden scheint, nicht verabsäumen, weil es ihnen sonst höchst schädlich seyn würde. Körper die erschlappt sind, setzen sich, indem sie durch das Wasser sind ausgespühlt worden, der grösten Gefahr aus, wenn sie nicht durch die Bewegung gestärkt und dichter gemacht werden. Bey verschleimten Körpern ist die Bewegung eben sowohl bey der Wärme der Sonne, als bey trockener Kälte, vortheilhaft, weil dadurch die Fasern eine Stärke bekommen. Das Reiten kan nicht genug bey den mineralischen Wassern empfohlen werden; jedoch muß man auch hier auf einige Umstände seine Aufmerk-

samkeit richten. Es würde das Reiten weder dem Magen noch der Gesundheit zuträglich seyn, wenn man es in der grösten Hitze vornehmen, oder sich dabey zu sehr angreifen und erhitzen wollte. Denn da das Reiten die Ausdunstung vermehrt, so würde die allzugrosse Wärme der Säfte sowohl in den festen als flüssigen Theilen Unordnungen anrichten, zumal wenn man viel warmes Getränke gebraucht hat. Andern Körpern, bey welchen die Verrichtungen langsam von statten gehen, insonderheit Hypochondrischen, leistet das Reiten erwünschte Dienste, wenn sie nach und nach stärker reiten, und sich von Tage zu Tage länger damit abgeben.

Die allergrösten Schwierigkeiten findet der Arzt bey der Verschreibung des Küchenzettuls. Denn wenn er auf die Gesundheit der Patienten bedacht seyn will, so kommt der Apothecker bey seinen Einnahmen dabey zu kurz, und selbst die Personen die herrlich zu leben gewohnt sind, bezeugen gegen ihn eine Unzufriedenheit, oder behalten ungeachtet der Vorschriften ihre vorigen Nahrungsmittel bey. Am besten gelingt es den Armen, wenn sie sich mineralischer Wasser bedienen, als welche wegen ihrer geringen und einfachen Kost weit eher die verlohrne Gesundheit wieder erlangen als die Reichen, welche sich nichts wollen abgehen lassen, sich täglich in einer gewissen Unthätigkeit wegen ihrer sonst gewohnten Geschäfte befinden, sich mehrere Bewegungen und Ergötzlichkeiten machen, und daher

nicht so viel Erleichterung als wie von dem Gebrauch der Wasser empfinden können. Die Armen haben auch noch dieses voraus, daß sie eher deswegen ihre Gesundheit erlangen können, weil sie ihre schwere Arbeit unterlassen, und sich von harten und unverdaulichen Speisen enthalten müssen. Es ist ganz natürlich, daß bey ihnen alsdenn die Wasser besser als bey jenen würken müssen, weil die Verdauung bey ihnen leichter und besser ist. Eben so unläugbar ist es auch, daß ihnen das Baden, zumal wenn sie sich dessen nicht zu warm bedienen, besser bekommen müsse. Die einfachsten Speisen sind die nützlichsten. Zu den verbotenen Nahrungsmitteln gehören alle harte, unverdauliche, schwere und blähende Speisen, alles rohe Obst, ungekochte Kräuter, Kohl, Kraut, Sallat, hartes, fettes, altes, eingepökeltes und geräuchertes Fleisch, alle Meer- und andere Fische, welche ein hartes zähes Fleisch haben, Krebse, Hülsenfrüchte, als Hirsen, Linsen, Erbsen, Bohnen, Reiß, alles grobe und harte Brod, viel Milch- und Mehlspeisen, gekochte und harte Eyer, alle starke saure Speisen, und Käse. Vergebens beschäftiget sich gemeiniglich die Geschicklichkeit des Arztes, wenn er begüterten Personen Regeln bey der Tafel geben will. Gesetzt auch, daß alle Gerichte ausgesucht und nach der Gesundheit gewählt wären, so schaden sie doch wegen ihrer Mannigfaltigkeit und Menge, dehnen den Magen aus und beschweren ihn. Doch das erstere wird nicht einmal beobachtet, denn

die Gesundheit, ob sie gleich weiblichen Geschlechts ist, und ihr deshalb die Ehre zukommen sollte, hat nicht den Vorsitz, sondern der Geschmack, der nach seiner Willkühr den angenehmsten Speisen seine Stimme giebt. Die besten und gesundesten Speisen, welche von den Vornehmen genossen werden, werden in keinen guten Nahrungssaft verwandelt, sondern sie gehen, zumal wenn sie in Uebermasse genossen werden, in ein zähes Wesen und dicken Schleim über. Aus diesem Schleime entstehen, da täglich die Fasern immer schwächer werden, Verstopfungen, und die Wasser, welche eine öfnende, zertheilende, verdünnende und auflösende Kraft haben, können nicht anschlagen. Starke Personen, die sich auf solche Art verschleimte Säfte zugezogen haben, müssen sich Glück wünschen, wenn sie ein Fieber oder eine andere Krankheit, wodurch die Säfte aufgelöset und ihnen Enthaltsamkeit auferlegt wird, bekommen; denn dadurch wird ihnen der gröste Vortheil zuwege gebracht. Wer einen schwächlichen Körper und wenig dichtes Blut hat, wird bey dem Gebrauch der eröfnenden und abführenden Wasser, durch diejenigen Speisen, welche dem starken schädlich sind, genährt, wenn sie anders noch Kräfte und elastische Fasern besitzen. Uebrigens wenn man auch nicht mannigfaltige Speisen zu seiner Nahrung gebrauchte, so ist dieselbige doch allezeit nach der Natur des Patienten, und nach der Beschaffenheit der Krankheit einzurichten. Denn jedwede

wede Krankheit erfordert eine ihr eigenthümliche Lebensordnung, vermöge welcher man dasjenige verbietet, was schädlich, und dasjenige verordnet, was nützlich ist. Stellen sich bey einigen fieberhafte Bewegungen, ein Auftreten des Leibes ein, und empfinden sie nach der Suppe eine Sättigung, diese müssen solche Speisen, die Blähungen verursachen, und die Suppen, vermeiden. Diejenigen, bey welchen der Unrath sehr übel riecht, müssen sich von Wildpret und solchen Speisen, die leicht in Fäulnis übergehen, vornemlich von Kramsvögeln und Fischen, und von allen ölichten und fetten Sachen enthalten; ihre Nahrung sollen Speisen aus dem Pflanzenreiche und säuerliche Dinge ausmachen. Der Wein verhindert es bey einigen, daß die Fleischspeisen ihre faulende Würkung nicht äussern können, und er wendet also den Schaden glücklich ab. Schwer zu verdauende Speisen, ob sie gleich sonst starken Personen wohl bekommen, schaden bey den mineralischen Wassern. Hierher gehören nun alle diejenigen Nahrungsmittel, die sehr schwer in Blut und einen guten Nahrungssaft verwandelt werden können: Allein es läßt sich hiervon sehr wenig überhaupt und mit Gewisheit bestimmen. Die Mehlspeisen sind schwer zu verdauen, und ob man gleich durch viel Weintrinken die Verdauung zu erleichtern gedenkt, so muß man doch wahrnehmen, daß diese Speisen mehrere Unbequemlichkeiten verursachen, als wenn man sich des blossen Wassers bedient.

Alles

Alles Gebackene und Kuchenwerk schadet mehr als andere harte Speisen, es macht die magenstärkende Arzneyen unkräftig, und die starken Abführungsmittel können nicht gnugsam würken; es kostet sehr viel Mühe, den daherrührenden Schleim aufzulösen, und eine Aenderung hervorzubringen. Die warmen Bäder bringen zwar endlich, aber sehr mühsam, diese Würkung hervor; und bey den kalten Wassern sind die Schwierigkeiten noch grösser. Eisenhaltige Wasser, die eine stärkende Kraft haben, verursachen, daß solche rohe und unverdauliche Speisen nicht nur hart in dem Magen liegen, und langsam fortgehen; sondern sie ziehen auch mancherley Beschwerden nach sich. Fische, sonderlich die in Flüssen und Bächen sich aufhalten, und von der Beschaffenheit sind, daß sie keinen Schleim oder Fäulnis in dem menschlichen Körper erregen und die nicht mit Oel und vielem Fett zubereitet werden, dürfen gegessen werden. Harte Eyer sind schwer zu verdauen; aber frische Eyer mit Milch und Zucker vermischt, geben ein leichtes und vortrefliches Nahrungsmittel ab. Herr D. Tilling hat wahrgenommen, daß zwar ein frisch getrunkenes Ey, bey einem schwachen Patienten in dem Carlsbade, Herzensangst verursacht habe, allein dieser erfahrungsvolle Arzt schreibt diese Würkung mit Recht andern Ursachen zu, und er erzählt, daß vielmehr D. Schulze in Halle mit Vortheil Eyer bey der Bleichsucht mit glücklichem Erfolg verordnet habe. Pilse, Schwämme und Morgeln

geln sind unverdaulich, wie sie denn so wieder fortgehen, wie sie genossen worden. Alle Wurzelfrüchte, welche eine auflösende Kraft haben, leisten denenjenigen gute Dienste, welche Hitze und Verstopfungen spüren, aber sie blähen gemeiniglich. Die Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreich, welche eine gewisse Schärfe bey sich führen, können Personen, die viel Schleim und Phlegma haben, wohl bekommen; aber diejenigen, die viel Galle haben, trockner Natur und warm sind, müssen sich davon enthalten. Alle Arten von Sallat, der an sich unverdaulich ist, und mit Eßig und Oel zubereitet wird, ist den schwachen Magen zur Last. Nur einigen Personen, die entweder viel schwarze Galle haben, oder trockner Natur sind, oder sich an das Essen des Sallats gewöhnt haben, bekommt er in heissen Tagen wohl; wenn sie eine Erfrischung haben und Appetit zum Essen bekommen wollen; doch muß man dabey mit dem Oele sparsam umgehen. Oelichte Sachen, die nicht ranzigt sind, verursachen bey denen, die blos die Badecur gebrauchen, daß sie desto eher ofnen Leib bekommen, und daß die Gedärme schlüpfrig bleiben. Man bemerkt auch, daß sie bey dem Gebrauch mineralischer Wasser, die Verstopfungen gehoben und die Steine zermalmet haben. Bey dem allen muß man auf die nahrhaftesten Speisen bedacht seyn, um dadurch die Kräfte, die durch die Abführungen vermindert worden, wieder zu ersetzen. Geschiehet es aber, daß ein Patient bey

den

den mineralischen Brunnen, keine Schwachheit des Magens empfindet, oder daß ihm wegen einer besondern Krankheit saure Sachen zuträglich wären, so ist es nicht zu widerrathen. Aufmerksame Beobachter haben auch wahrgenommen, daß die Milchsuppen, die ehemals bey dem Gebrauch des Carlsbads für nachtheilig gehalten worden, eine heilsame Kraft beweisen. Die Veränderlichkeit der Witterung befiehlt bisweilen dem Arzt, daß er auch in Ansehung der Diät eine Veränderung vornehme, allezeit aber hat er bey der Wahl der Speisen darauf zu sehen, welche darunter mit vielen nahrhaften Theilen versehen sind, und welche auf der Zunge angenehme Empfindungen erwecken.

Statt des Getränks verordnet man über Tische gewöhnlichermassen auch die mineralischen Wasser, entweder blos oder mit etwas Wein vermischt, zu trinken; allein man kan nicht allezeit den Gebrauch derselbigen gut heissen, worinne wir wiederum der Meynung des Herrn D. Tillings völlig zugethan bleiben; denn sie sollten billig als eine Arzney, keinesweges aber anders gebraucht werden. So findet man zum Beyspiel, daß die Einwohner um Eger sich beständig des Egrischen Sauerbrunnens, um den Durst zu stillen, zu bedienen pflegen, und selbigen auch über Tische trinken; allein sie verlieren dadurch nicht nur ihr gesundes Ansehen, sondern sie verfallen auch zum öftern in

in Wechselfieber, bey welchen gemeiniglich die Wassersucht den Beschluß macht. Die Selzer und andere leichte mineralische Wasser werden auch gewöhnlichermassen, aber mit nicht geringern Nachtheil für die Gesundheit, über Tische getrunken. Da diese Wasser einem nüchtern Magen nicht eben angenehm sind, so kan man sich leicht die Vorstellung machen, daß sie einem angefüllten beschwerlich seyn müssen. Herr D. Tilling erzählt, daß er in dem Carlsbade gesehen habe, daß einige den Buchsäuerling mit dem besten Rheinwein vermischt, über Tische getrunken, und sich dabey ganz wohl zu befinden geschienen hätten, allein sie hätten bald fieberhafte Bewegungen bey sich darauf verspüret. Gleiches Schicksal hatte ein vornehmer Rathsherr an sich erfahren, welcher den Buchsäuerling mit rothen ungarischen Wein vermischt, bey der Tafel getrunken hatte, und da er lange Zeit damit fortgefahren, sich die Wassersucht und den Tod zugezogen hatte. Der hieraus hergeleitete Schluß ist dieser, daß zwar durch die mineralischen Wasser die Säure des Weins niedergeschlagen, und sein hitziges Wesen vermindert wird, demungeachtet aber verhindert er die Verdauung, und bringt in das Geblüte Cruditäten. Auf den Grund kan man sich also nicht stützen, daß ein solcher Trank, der vielen nichts geschadet, deswegen durchgängig nützlich seyn sollte. Inzwischen ist es doch der Mühe werth, eine kleine Untersuchung über das Sauerbrunnenwasser an-

anzustellen. Die Kälte derselbigen ist eben sowohl wie die Wärme bey den Bädern von besonderer Beschaffenheit. Die erstern verlieren etwas von ihrer Kraft durch die Kälte, und die letztern, wenn ihre Kälte vermindert wird; mithin kan man sich auch nicht die nemlichen Würkungen von ihnen versprechen. Nicht tiefsinnige Beweise, sondern die Erfahrung selbst macht dieses deutlich. Die Sauerbrunnen frisch bey der Quelle getrunken, stärken die Fasern und machen das Blut dichter; werden sie verführt, so öfnen sie, und blähen, welches hinlänglich zu erkennen giebt, daß sie ihre vorige stärkende und dicht machende Kraft verlohren haben. Die warmen Bäder hingegen pflegen durch ihre Wärme dasjenige zu verhüten, was durch die Kälte der mineralischen und eisenhaften Wasser ist hervorgebracht worden. Folglich muß man die verschiedenen Würkungen, nicht auf die Rechnung der Wasser, sondern auf ihre Kälte oder Wärme schreiben. Doch wieder auf die Getränke zu kommen, so muß man grosse Vorsichtigkeit bey dem kalten Trinken beweisen. Ein gar zu kalter Trunk, zumal wenn das Gefäß in Eiswasser ist gesetzt worden, kan bey einem schwachen Magen und in Nervenkrankheiten, wenn man insonderheit früh den warmen Brunnen gebraucht, Eckel, Erbrechen und andere üble Zufälle erregen.

Den Wein als das edelste Getränke, möchte man lieber bey dem Gebrauch der mineralischen

schen Wasser gänzlich bey Seite setzen, die Verschiedenheit desselbigen, seine Verfälschung, seine unterschiedene Würkungen in dem menschlichen Körper, sein grosser Mißbrauch, widerrathen seinen Gebrauch mehr, als daß sie denselbigen empfehlen sollten. Wenigstens ist er nicht unumgänglich nöthig. Vermöge seiner Spirituosität, erwärmt er den Körper, vermehrt die Ausdunstung, trocknet die Fasern und Eingeweide aus, und zieht den Magen zusammen, er verderbt den Appetit, bey einigen erzeugt er verschiedene Beschwerlichkeiten, und bey denenjenigen, welche die güldene Ader haben, befördert er einen stärkern Ausfluß. Vermittelst seiner anhaltenden Kraft widersetzt er sich der eröfnenden. D. Friedrich Hofmann, der sehr viel auf die mineralischen Wasser und das Baden hielt, dergestalt, daß er eine Untersuchung über den Nutzen der Bäder in den innerlichen Krankheiten schrieb, und auch ein eben so grosser Vertheidiger der Weine war, daß er insonderheit den Nutzen und die Würkungen des ungarischen Weins in einer öffentlichen Schrift anprieß; schreibt doch ausdrücklich: " Es müssen alle diejenigen, " welche die mineralischen Wasser gebrauchen " wollen, alle saure und sonderlich junge Rhein- " und Landweine, ganz rothe französische Wei- " ne, möglichst meiden." Der Gebrauch der Aquavitä und Branteweine ist gänzlich zu unterlassen. Hingegen erlaubt er alten Rhein- und guten französischen Wein, ingleichen schreibt

er vor, den Wein, besonders Mosler, bey dem Baden, halb mit einem gelinden Säuerling als dem Buchsäuerling, Dünsteiner, Wildunger, oder Emser und Spaawasser zu vermischen. Hypochondristen und podagrischen Personen, die viel Säure haben, rathet er zu einem reinen ungarischen, Languedocker, oder alten gesunden Franzwein, auch wohl zu Seckt. So wohlgemeynt dieser Rath zu seyn scheinet, so widerspricht ihm doch die Erfahrung, die uns belehrt, daß obige Weine in verschiedenen Fällen, ob sie gleich nach Verordnung gebraucht worden, Schaden angerichtet, und sie sind auch aus dem bereits oben angeführten Ursachen zu verwerfen.

Das Bier, wenn es viel Hefen bey sich führt, leichte Gährung im Magen macht, schwer, blähend und spirituös ist, wünschte ich ebenfalls wegzulassen. D. Hofmann hält zwar dafür, daß wenig Bier nicht schaden würde, und er behauptet, daß man sich bey den warmen Bädern eines dünnen Biers, dergleichen das Schneebergische und Joachimsthalische bey dem Carlsbade ist, bedienen könne. Jedoch, da er an einem andern Orte reines Brunnenwasser als das gesündeste Getränke vorschlägt, so wollte ich doch darzu viel eher rathen, weil man davon gar keine Unbequemlichkeit für den Magen, sondern vielmehr eine herrliche Magenstärkung zu erwarten hat.

Von dem Nachttische müssen wir noch etwas erinnern. Gemeiniglich steht man in den Gedanken, als ob Obst, Pflaumen, Prunellen, Rosinen und gekochte Borsdörfer unschädlich wären. Hingegen müßte man sich vor vielen Nelken, Zimmt, Muscaten und anderm Gewürze in Acht nehmen, nicht zu viel und auch nicht zu begierig essen. Es könnte zwar das Obst in einen üblen Ruf gebracht werden, da man weiß, daß durch den Genuß des Obsts nach reichlichen Mahlzeiten viele Personen den Durchfall, Bauchkrümmen und dergleichen, bekommen; jedoch die verletzte Ehre des Obsts hat van Swieten gerettet, indem er vorgiebt, daß dieses vielmehr eine Folge der Ueberladung des Magens gewesen. Dieses Zeugnis bekräftigt der erfahrungsvolle Herr D. Tilling mit seinem eignen. Denn er hat Patienten, die schwarze Galle bey sich gehabt, eine solche Lebensart vorgeschrieben, vermöge welcher sie kein Fleisch essen, und sich von allen gährenden Getränken enthalten, und Obst essen musten, und er bezeugt, daß es ihnen überaus nützlich gewesen. Aber bey dem Gebrauch der kalten mineralischen Wasser muß man mehr Behutsamkeit beweisen, wenn man nicht von dem Genuß des Obsts Nachtheil erwarten soll. Denenjenigen möchte das Obst keine Unbequemlichkeit verursachen, welche in ihrem Magen viel Galle spüren, sich früh des kalten Bades bedient, und hernach viel dergleichen Obst, jedoch mit dem Unterscheid zu sich genommen ha-

ben, daß sie dabey nichts gährendes getrunken, nicht allerley unter einander gegessen haben, und daß es überhaupt an einem warmen Tage gewesen. Die allgemeine Regel von der Unschädlichkeit des Obsts wird allezeit die Probe halten, wenn man es an einem warmen Tage, da unser Körper trocken und erwärmt ist, genießt. Nur die Umstände sind Schuld daran, daß das Obst nicht allen gleich wohl bekommt, da es sonst, wenn man eine gute Diät dabey beobachtet, nährt und die Säfte verbessert. Man hüte sich nur bey Gastmählern, darzu man geladen wird, für der Uebermasse, für der Mannigfaltigkeit der Speisen, und für Nahrungsmitteln, die Gährung verursachen; so wird man durch den Genuß des Obsts seiner Gesundheit gewiß nicht zu nahe treten. Zimmt, Nelken, Zucker, damit man Sachen die den Nachttisch zieren, bestreuet, haben eine trocknende und erhitzende Kraft, und sie sollten also füglich nicht genossen werden.

Das Abendessen, wenn man es gewohnt gewesen, darf man nicht gänzlich bey Seite setzen, weil diese Abweichung von einer ehemaligen Gewohnheit nicht ohne Unbequemlichkeit geschehen, und man sich die Ruhe des Nachts dadurch unangenehm machen würde. Doch muß die Kost leicht und verdünnend seyn, eine gute Suppe wäre zu dieser Absicht hinlänglich.

Was hat man sich aber von der Milch zu versprechen, wenn man dieselbige gern trinken wollte? Ob man gleich die Sauerbrunnen mit Milch zu trinken pflegt, so ist doch daraus keinesweges ein allgemeiner Schluß herzuleiten. Denn es ist etwas ganz anders früh morgens Milch trinken, da noch der Magen leer, und sich alsdenn derselbigen bedienen, wenn er mit Speisen angefüllt ist. Die Milch gerinnet alsdenn entweder, oder sie leidet vermittelst der Verschiedenheit der Speisen und Getränke solche Veränderungen, die nicht allemal für die Gesundheit gut ausfallen. Soll die Milch und Milchspeisen Nutzen bringen, so muß man sie über Tische zu seinem einzigen Nahrungsmittel machen. Ich berufe mich hierbey auf die Erfahrung des Herrn D. Tillings, welcher also hiervon schreibt: " In dem Carlsbade " habe ich seit einem Monat und länger bey einigen Brunnengästen, die sich der Milch bedient, glückliche Curen gethan, die entweder " aus Armuth, oder aus Hofnung desto eher " gesund zu werden, die Milch zu ihrem einzigen Nahrungsmittel erwählt haben. Ich " erinnere mich mit vielem Vergnügen, daß ein " Mensch von geringen Herkommen, der blos " Weitzenbrod und Milch zu seiner Nahrung " genossen, und der wegen der Gicht, die seine " Glieder ganz verzogen hatte, viele Jahre fast " unbeweglich im Bette hatte liegen müssen, bey " dem Gebrauch des Carlsbads in einer Zeit " von fünf Wochen so weit gebracht worden,

„ daß er wieder ausgehen konnte. Dieser
„ Mensch nun, ob er gleich täglich mehr als
„ dreyßig Töpfgen von dem Gesundbrunnen
„ trank, sich auch über dieses der Bähungen
„ und des Bades bediente, nährte sich blos mit
„ Milch und Brod, und merkte auch an sich,
„ daß er dadurch Kräfte bekäme. Es ist nicht
„ rathsam, hiermit einen Versuch bey denenje-
„ nigen anzustellen, die herrlich zu leben ge-
„ wohnt sind. Denn die blosse Milch gehet
„ in die Milchgefässe, und nährt ohne Be-
„ schwerde den Körper; wenn sie aber andere
„ Nahrungsmittel an dem Körper antrift, so
„ gerinnt sie, beschwert den Magen und nährt
„ gar nicht. Wer Blähungen nach der
„ Milch bekommt, der muß sie währender Cur
„ aussetzen. Die Milch schlägt bey trocknen
„ und guten Eingeweiden durch, allein wo fin-
„ det man dergleichen bey unsern Landsleuten?
„ Ich habe eine Frau gekannt, welche täglich
„ frühmorgens viel warme Milch zu sich nahm,
„ und darauf ofnen Leib bekam, und gesund
„ war; allein nachmittags, wenn sie Sahn-
„ koffee getrunken, so trat ihr der Leib auf, und
„ sie empfand Beängstigungen. Es ist daher
„ grosse Vorsichtigkeit nöthig, wenn man die
„ Milch verstatten oder verbieten soll.

Die Leidenschaften oder Gemüthsbewegungen haben einen grossen Einfluß in das Wohl- oder Uebelbefinden der Menschen; daher muß man bey der Brunnencur ein ruhiges Gemüth

zu

zu haben sich befleissigen, alles Nachdenken und Kopfarbeit vermeiden, auch nicht verliebten Gedanken nachhängen. Ein ruhiger und freudiger Geist, der sich gar nicht wegen der Wiedererlangung der Gesundheit mit ängstlichen Sorgen beunruhiget, und eine Entfernung aller Dinge, die unangenehme Leidenschaften zu erwecken fähig sind, sind die einzigen Mittel, welche der Cur einen erwünschten Fortgang verschaffen. Das Vertrauen, mit welchen man die mineralischen Wasser trinkt, und wenn man alle sein Unglück dabey zu vergessen sucht, verursachen, daß man schon davon in den erstern Tagen der Cur bewundernswürdige Folgen siehet. Denn die Hofnung und Freude befördern und vermehren die natürliche Wärme, und sind der Gesundheit sehr zuträglich. Der Zorn und die Traurigkeit unterdrücken die Ausdunstung und machen hartleibig, und eine verderbte Einbildungskraft, die sich mit tausenderley Grillen quält, macht oft die heilsamste Cur unkräftig.

Des Nachts muß alle Unruhe vermieden werden, und man hat sich frühzeitig in das Bette zu verfügen. Der Mittagsschlaf ist bey allen Wassercuren höchstschädlich, wer aber von langen Zeiten her desselben gewohnt gewesen, und ihn nicht ohne Verletzung der Kräfte unterlassen kan, der muß sitzend auf dem Stuhl ihn abwarten, sich aber nicht niederlegen. Der Schlaf macht überhaupt zu der Zeit verdrüßlich. Jemehr man nun gegessen, oder nach dem Wasser Oefnungen bekommen hat, und wenn man

 sich

sich auf das Bette legt, desto mehr findet der Schlaf Nahrung, der die Verdauung hindert, und die Würkung der Wasser schwächt. Um nun den Schlaf zu vertreiben, so mache man sich entweder ganz gemächliche Bewegung, oder man besuche Gesellschaften, so wird man ihn bald von sich entfernen.

Bey grosser Hitze, hüte man sich für jählinger Erkältung, und die mehrentheils feuchte Abendluft vermeide man. Eine jählinge Kälte bey der Brunnencur bringt Durchfälle, Leibesschmerz, Heiserkeit, fieberhafte Bewegungen, Friesel, Schnupfen und Gichten hervor. Selbst das Gehen in einer kalten Luft ist nicht ohne Gefahr. Wenn es kalt ist, so thut man besser, wenn man den Brunnen aussetzt.

Merkt man an sich, daß man im Essen und Trinken zu viel gethan, welches man daraus abnehmen kan, wenn man Eckel, Erbrechen, Aufstossen, ein Spannen des Unterleibes, und einen Auswurf von einer weißlichten und schäumenden Materie wahrnimmt; so nehme man nicht seine Zuflucht zu Brechmitteln, man trinke auch nicht den Brunnen, noch vielweniger bediene man sich der Badecur; sondern man suche den begangenen Fehler durch Mässigkeit und Enthaltsamkeit wieder gut zu machen.

Wenn man bey dem Aufstehen einen leichten Schauer und Eckel empfindet, so ist dieses ein

ein Kennzeichen, daß man den Tag vorher zu viel gegessen und scharfe Sachen zu sich genommen, man räume also die Ursache hinweg, so wird auch die Würkung aussen bleiben.

Die vornehmste Sorge für einen guten und erquickenden Schlaf bestehet darinne, daß man alles dasjenige entferne, was ihn unruhig machen, und dasjenige thue, was ihn befördern kan. Die Bemühung, ein sorgenfreyes und aufgeräumtes Gemüth zu haben, verspricht allezeit einen sanften Schlaf. Unsern Schlaf stören die Speisen, die Ausdunstung, das Bette, die Beschaffenheit der Luft, die Leidenschaften, die verhaltenen Ausleerungen, die ungewöhnliche Zeit zum Schlafen, und selbst die Art, wie man im Bette liegt. Eine gar zu reichliche Abendmahlzeit, blähende und unverdauliche Speisen, verhindern eben sowohl als der Hunger, die Ruhe. Personen, bey welchen durch die Zartheit der Fasern die Ausdunstung nicht durchdringen kan, oder bey denen sie wegen der Grösse der Schweislöcher abgehet, werden von einer feuchten, kühlen und schweren Abendluft erwärmt, und durch das Hin- und Herwerfen in dem Bette müde, daß sie endlich in einen Schweiß gerathen und einschlafen. Schwache Personen, deren ihre Nerven eine grosse Reizbarkeit besitzen, müssen Kälte und Wärme, stark und wohlriechende Sachen, eben sowohl als stinkende vermeiden. Der Geruch von Blumen bringt nach Verschiedenheit der Leibes-

constitution, Kopfschmerzen, Ohnmachten, Convulsionen und hysterische Zufälle hervor. Wer schwer verdauet, und sich vor Schlafengehen durch Nachdenken anstrengt, oder sich mit mannichfaltigen Gedanken beunruhiget, darf sich nicht wundern, wenn der Schlaf für ihn wenig erquickend ist.

Aus einem alten Vorurtheil hat man unterschiedne Arzneyen vorgeschlagen, um die Krankheiten, die sich bey der Brunnencur entspinnen, oder von neuem darzu schlagen möchten, zu vertreiben. Die Receptbücher verordnen Pomeranzenessenzen, Cascarillenessenz, Balsamum Embryonum, Spiritum oleosum anisatum Sylvii, Pillen, Mixturen, Lattwergen und dergleichen. Ob gleich in andern Fällen diese Mittel heilsam sind, so kan man doch derselbigen füglich überhoben seyn, wenn man eine gute Diät und die mineralischen Wasser gebraucht, als welche so heilsam genug sind. Nur diese Vorsichtigkeit muß man anwenden, daß man die Brunnen aus reinen Gefässen trinke, um nicht fremde Materie in den Körper zu bringen.

Das Reiben des Körpers, worauf die Alten so viel hielten, sowohl des Rückens als auch anderer Theile, mit warmen Servietten, darf nicht verachtet werden, es erwärmt die Glieder, befördert die Munterkeit, setzt die Lebensgeister in Bewegung, und dient bey vielen Krankheien zu Verringerung ihrer heftigen Anfälle.

Das

Das Baden selbst wird am besten frühmorgens vorgenommen, und man verfährt klüger, wenn man in warmer und freyer Luft spatzieren geht, als wenn man sich ins Bette legt und warme Getränke trinkt, um die Ausdunstung abzuwarten. Die Bewegung vermehrt die öfnende Kraft der Wasser, erwärmt den Körper und stärkt die Glieder. Frauenzimmer, die ihre monatliche Reinigung ordentlich haben, schwanger sind, und denen es unrichtig gegangen, dürfen sich der kalten Bäder nicht bedienen, weil der Monatsfluß zu stark darnach werden möchte. Die warmen Bäder verlieren ihre Kraft, wenn man zu häufig den Schweiß nach den äussern Theilen treibt, denn ihrer Natur nach sollen sie darzu dienen, die innern Theile feuchte zu machen.

Das diätetische Verhalten nach dem Gebrauch der mineralischen Wasser und Bäder.

Es würde ein höchstgefährlicher Irrthum und ein schändlicher Selbstbetrug seyn, wenn man in den Gedanken stehen wollte, daß man durch die Cur einen Freyheitsbrief erhalten habe, unbeschadet von den strengen diätetischen Regeln abzuweichen. Mit eben so grosser Vorsichtigkeit muß man diese Regeln, welche überhaupt zu Erhaltung einer guten Gesundheit dienen, fort auch in Zukunft beobachten, und nicht

etwa durch vorsetzlich begangene Fehler im voraus wiederum Anstalten zu einer neuen Cur auf das künftige Jahr machen. Hauptsächlich aber empfehlen wir den Reisenden, daß sie auf ihrer Rückreise mit ihrer erlangten Gesundheit als mit der grösten Kostbarkeit umgehen. Zuförderst haben sie sich für kühler und freyer Luft sonderlich des Abends und in der Nacht wohl zu verwahren; daher wir es gar nicht für rathsam halten, des Nachts, wenn auch die lange Abwesenheit und wichtige Angelegenheit es nothwendig zu machen schienen, zu reisen. Ingleichen müssen sie den Nord- und Westwind so viel als möglich keinen Zugang auf ihren Körper verstatten. Nach und nach haben sie sich wieder an ihre vorige Lebensart und Lebensmittel zu gewöhnen, sie dürfen sich nicht sogleich mit Geschäften überhäufen, mit Sorgen und Unruhen beschweren, sich den Leidenschaften überlassen, und in vorigen Zerstreuungen und Unruhen leben.

Vierter Abschnitt.

Von den gelehrten Reisen.

Von den gelehrten Reisen überhaupt.

Aus der Geschichte ist bekannt, daß in dem Alterthume von den Gelehrten, Reisen wegen der Gelehrsamkeit in die entlegensten Oerter sind angestellt worden. Aegypten, Grie-

Griechenland, Rom und andere berühmte Oerter wurden ehemals eben so fleissig, als heut zu Tage Frankreich, Engelland und Italien besucht. Vorzüglich hielten die Griechen und Römer viel auf das Reisen, insonderheit hat Herr Kriegk in einer besondern Lateinischen Schrift de peregrinationibus Romanorum academicis gehandelt. Es würde von unserm Vorhaben zu sehr entfernt seyn, wenn wir das wiederholen wollten, was von diesen Reisen gesagt werden konnte. Hiermit würden wir nichts anders thun, als den klugen Bär in der Fabel nachahmen, welcher auf die Fragen, die er entscheiden sollte, allezeit geantwortet, mein Vater hat gesagt, mein Groß-vater hat dafür gehalten; keineswegs aber seine Gesinnungen entdeckt hat. Soviel scheint nur wegen unsrer Absicht zu erinnern nöthig zu seyn, daß zu der Zeit, da sich die Weltweisen auf die Untersuchung natürlicher Dinge legten, und die Arzneykunst zu einem Gegenstande ihrer gelehrten Erkenntnis machten, zugleich auf die gelehrten Reisen der Gesundheit gemäß eingerichtet worden sind.

Die Personen, welche solche gelehrte Reisen unternehmen.

Vielleicht kommt es einigen wunderbar vor, daß wir der Personen Erwähnung thun, die solche Reisen unternehmen; jedoch man wird uns von dem Verdachte einer überflüssigen Bemü-

hung

hung loßzählen, wenn wir zeigen werden, wie nothwendig diese Erinnerung sey. Es ist wahr, daß nur Gelehrte solche Reisen thun, allein ihre Lebensart, ihre Gesundheitsumstände und die Absicht, in welcher sie reisen, geben uns vielfache Gelegenheit, nützliche Anmerkungen, die ihre Gesundheit betreffen, mitzutheilen.

Die gewöhnliche Lebensart, solcher Personen, die gelehrte Reisen thun, nebst den daraus entstehenden Würkungen, welche den Rath des Arztes nöthig machen.

Die gewöhnlichsten Fehler, welche man bey Gelehrten antrift, sind auch bey solchen Reisenden keine Seltenheiten. Aus Liebe zu den Wissenschaften vergessen sie die Sorge für ihren Leib und ihre Gesundheit, sie denken nicht daß sie Menschen sind und einen solchen Körper mit sich herumtragen, der durch anhaltendes Nachdenken abgenutzet uud entkräftet worden. Nun hat man angemerkt, daß würkliche Gelehrte, die eine grosse Fertigkeit, Lebhaftigkeit des Genies und Scharfsinn besitzen, mit einer schwächlichen Leibesconstitution und Empfindlichkeit des ganzen Nervengebäudes versehen sind. Ihre Lebensart, dabey sie meist stille sitzen und nachdenken, vermehrt die natürliche Schwachheit des Körpers,

und erzeugt häufige Nervenbeschwerden, Schwindel und Ohnmachten. Das allzuscharfe Auge des Gelehrten siehet hierbey gar zu genau auf die Schwachheiten des Körpers herab, und erfüllt die Einbildungskraft mit fürchterlichen Bildern wegen der Hinfälligkeit des menschlichen Lebens. Was kan daher anders entstehen, als Bedenklichkeiten, die sie beunruhigen, wenn sie reisen sollen? muß nicht diese der Arzt durch vernünftige Vorstellungen, von dem vortreflichen Nutzen, welchen ihnen ihre gelehrte Reisen gewähren werden, zu verdrängen suchen, als daß er ihnen eine Menge Arzneyen vorschreibt.

Die gewöhnlichen Gesundheitsumstände, die bey Personen, so gelehrte Reisen thun, mehrentheils angetroffen werden.

Es ist Schade, daß in einem schwachen entkräfteten Körper eine so lebhafte, feurige und tiefdenkende Seele, ein aufgeklärter Verstand und oftmals der vollkommenste Wille wohnt. Ein Körper, der die Rauhigkeit der Witterung, wenn sie auch ganz mässig ist, fühlt, und der schon die Wuth einer Krankheit empfindet, wenn er nur die Beschreibung derselbigen anhört, verdient unser ganzes Mitleiden. Wie nöthig ist es hier, die Gesundheitsumstände durch einen guten Rath zu unterstützen, die Gesundheit zu verbessern, und Reisen einen guten Fortgang zu verschaffen, davon

von oft sich der Vortheil über die ganze gelehrte Republic, über ganze Länder, und die späteste Nachkommenschaft ausbreitet.

Die Absichten, in welcher gelehrte Reisen angestellt werden.

Die Absichten sind freylich allezeit dahin gerichtet, daß das Reich der Wissenschaften davon Nutzen haben, die Reisenden aber ihre Erkenntniß bereichern mögen. Allein es sind die andern Absichten gleichfalls erhaben und edel, wenn sie dem Befehl ihrer preißwürdigen Regenten, die sie in fremde Länder schicken, um die Natur zu erforschen, Merkwürdigkeiten aufzusuchen, Alterthümer an das Licht zu bringen, und die Erkenntnis und Wissenschaften auszubreiten, zu vollziehen sich bemühen. Solchen gelehrten Reisegesellschaften dürfen wir zwar keinen besondern Gesundheitsrath ertheilen, weil sie gemeiniglich in ihrer Gesellschaft einen Arzt haben, der für ihre Erhaltung die größte Sorgfalt beweisen muß. Demungeachtet müssen wir doch unserm Vorsatz gemäß einige allgemeine Regeln abfassen. Gelehrte hingegen die auf eigne Kosten und Antrieb solche Reisen unternehmen, um dem Vaterlande und der Gelehrsamkeit zu dienen, verdienen allerdings wegen ihrer Absichten das gröste Lob, und man hat um desto mehr für ihre Gesundheit zu sorgen, da sie auf die Beförderung der Gelehrsamkeit bedacht sind. Am

nö-

nöthigsten aber scheinen unsere Vorschriften jungen Gelehrten zu seyn, welche deswegen fremde Länder besuchen, um ihre Erkenntnis zu erweitern, und sich eine Kenntnis der Welt, welche allerdings ein beträchtliches Stück der Gelehrsamkeit ist, und wodurch ihr Herz gebildet, und sie zu brauchbaren Männern für das Vaterland gemacht werden, zu erwerben. Gemeiniglich denkt man in den jüngern Jahren, daß die Natur eisern, und die Gesundheit nicht verwüstet werden könne, was ist dahero nützlicher, als wenn man durch Vorstellung der Gefahr, welche die menschliche Gesundheit zu befürchten hat, solchen Personen Behutsamkeit und Sorgfalt einprägt?

Die Zeit, die Oerter und die Umstände bey solchen gelehrten Reisen.

In Ansehung der Zeit kan man sich die gesundeste und bequemste allezeit wählen, diejenige aber wo die Witterung unfreundlich ist, zur Erholung anwenden. Die Oerter betreffend, so können wir zwar hiervon nichts bestimmen, weil es darauf ankommt, was man sich für eine Absicht vorgesetzt hat; inzwischen ist es doch heilsam, an denjenigen Oertern sich allezeit eine bequeme und gesunde Wohnung auszusuchen, und die allgemeinen Regeln, die wir in dieser Betrachtung Reisenden gegeben haben, auf diesen beson-

dern Fall anzuwenden. Da man auch die übrigen Umstände meistentheils in seiner Gewalt hat, und sich die nöthigen Bequemlichkeiten verschaffen kan, so trift man auch hierinne ein vortrefliches Bewahrungsmittel für die Gesundheit an. So geringschätzig zwar diese Umstände bey dem ersten Anblick scheinen möchten, so ziehen sie doch in Ansehung der Gesundheit grosse Würkungen nach sich.

Der Nutzen, welchen man von gelehrten Reisen für die Gesundheit erwarten kan.

Dieser erstreckt sich sowohl auf die Gesundheit anderer Menschen, als auch der Reisenden. Lediglich hat man viele Entdeckungen, die zu Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit gereichen, wodurch uns die Kraft und Würkungen vieler Pflanzen, Erden und Arzneyen bekannt geworden sind, solchen Reisen zuzuschreiben. Selbst den Reisenden sind sie wegen der mannigfaltigen Veränderungen, die sie haben, wegen der freyen Luft, die sie geniessen, wegen des Umgangs mit verschiedenen Personen, dabey sie von ihren tiefsinnigen Betrachtungen abgezogen werden, wegen der Bewegung, die ihre Hypochondrie vertreibt, Appetit erweckt und die Verdauung befördert, wegen der Lebhaftigkeit und Stärke, die sie dem Körper verleihet, und wegen anderer Ursachen, zuträglich.

Nöthige Vorbereitung zu gelehrten Reisen, die Gesundheit betreffend.

Damit man mit desto grösserer Lust solche Reisen antreten, und sich sorgfälig für Krankheiten verwahren möge, so ist nicht nur nöthig, daß man die zur Gesundheit der Gelehrten dienliche Regeln, die uns Herr Tissot gegeben hat, beobachte; sondern man muß auch insbesondere vorher den Magen gehörig reinigen, damit nicht Saame zu Krankheiten darinne angetroffen werde, welcher durch eine jede und oftmals geringe Ursache erregt, genährt, zum Wachsthum und zur Reife gebracht werden kan. Eine Frühlingscur ist unstreitig das beste Hülfsmittel, und gute Laxanzen, die nebst der ausführenden Kraft zugleich eine magenstärkende besitzen, worzu insonderheit die mit Rhabarber versetzten Purganzen sehr dienlich zu seyn pflegen. Sind aus dem Körper die Unreinigkeiten, vornemlich aus den ersten Wegen fortgeschaffet worden, so hat man für die Stärkung und Beförderung der Verdauung zu sorgen. Um dieses zu bewerkstelligen, so muß man solche Mittel wählen, die ein kräftiges, angenehmes und balsamisches Wesen, dergleichen in Ambra, Agtstein, indianischen Balsam und aufrichtig destillirten Oelen anzutreffen, bey sich führen; ein gut Magenelixier, die Essentia amara, und Sal volatile oleosum, wird hier mit Vortheil gebraucht.

Da man eine sitzende Lebensart bisher geführt, so thut man wohl, wenn man sich vorher allmählig an die freye Luft und an die Bewegung gewöhnt, damit man nicht durch die bisher ungewohnte Lebensart in eine solche Veränderung gesetzt werde, die mit Nachtheil für die Gesundheit verknüpft seyn muß.

Vorschläge, wie man sich bey gelehrten Reisen unterwegens zu verhalten.

Da die meisten Gelehrten eine überaus schwächliche Gesundheit besitzen, so müssen sie in allen zu der Gesundheit gehörigen Dingen das rechte Maaß halten, und nach und nach ihren Körper abzuhärten suchen. Anfangs müssen sie sehr strenge in der Diät seyn, und sich nur nach und nach etwas härtere Speisen erlauben, für aller heftigen und langanhaltenden Bewegung sich hüten, eine gehörige Zeit zum Ausruhen sich aussetzen, damit sie mit erneuerten Kräften ihre Reise fortsetzen mögen, ihre Seelenkräfte so wenig als möglich durch Nachdenken anstrengen, weil dadurch der Körper geschwächt und zu Ertragung der Beschwerlichkeiten der Reise untüchtig gemacht werden würde. Vornemlich haben sie vor ein gutes Blut zu sorgen, und daher viel verdünnende Getränke, und auch mehr als gewöhnlich zu trinken, weil ihr Körper wegen der Bewegung mehr als sonst ausdunstet.

Dasjenige, wodurch ihre Seele aufgeheitert und fröhlich gemacht wird, müssen sie zu einer ihrer vornehmsten Beschäftigung machen, und sonderlich die Zeit, da sie stille liegen, so eintheilen, daß sie dieselbige der Gesellschaft und angenehmen Unterredungen widmen. Treffen sie unterwegens einen Ort an, wo sie etwas für ihre Gelehrsamkeit einernden können, so müssen sie auf die Zeit sehen, und die Morgen- und Nachmittagszeit, wenn die Verdauung vorbey ist, darzu anwenden.

Die Lebensordnung bey gelehrten Reisen, die bey jeder Gelegenheit zu beobachten.

Man gehe zeitig zu Bette, und lasse sich nicht von dem Schlafe durch Gesellschaft, oder weil man etwa studieren wollte, abhalten; denn sonst wird man nicht die vom Schlafe erwartete Erquickung hoffen können. Leichte, zarte und verdünnende Speisen, die einen guten Nahrungssaft und ein gesundes Blut geben, und worinne sie nicht zu viel thun, müssen ihre Nahrung ausmachen. Unverdauliche Speisen, die sie zu vermeiden haben, sind, alles harte, schwere Brod, Erbsen, Bohnen, Hirsen, Rüben, Kohl, Rettig, allerhand Sallat, altes, gepökeltes, geräuchertes, Schweinefleisch, Seefische, Eyer. Ferner Speisen, die den Magen verschleimen, dürfen nicht genossen werden, als unreif

Obst, Birn, Quitten, Mispeln, Schlehen, Heidelbeeren, allerley Brey von Milch und Mehl, Käse, dicke Milch, süsse Sachen, Zuckergebackenes und alles Kuchenwerk. Saure und salzigte Sachen verursachen eine Schärfe und trocknen den Körper aus. Gar zu viel Fleischspeisen schaden, weil sie die Säfte verderben und leicht in Fäulnis übergehen. Am besten bekommt Gelehrten gutes ausgebacknes Rockenbrod, jedoch nicht warm oder gar zu weich genossen, weil es sonst zu einen Klumpen wird, sich nicht leicht auflösen läßt, und ein Drücken im Magen verursacht; Fleisch von Kälbern, Lämmern, Schöpsen, Hünern, Tauben, Vögeln, Wildpret, weil es verdaulich ist, gute Gallerte bey sich hat, einen gesunden Nahrungssaft erzeugt und kräftig ist; kräftige Brühen und Suppen; alle Mittel die eine temperirte Säure haben, Citronen, Weineßig, Capern, diese machen Appetit, widerstehen der Fäulnis, und sind geschickt harte Speisen aufzulösen; Lorbeeren, Petersilie, Kresse, Senf, Körfel, Beyfuß, Merrettig, sind nützlich, um das zähe in den Speisen aufzulösen, die Verdauung zu befördern und den Unrath auszuführen. Das Getränke betreffend, so ist das Wasser das gesündeste; die Biere müssen gut gegohren seyn, nicht zu viel Malz haben, den Kopf nicht einnehmen, den Magen nicht beschweren und leichte wieder abgehen, die süssen und weissen Biere sind größtentheils schädlich; der Wein mässig getrunken, wenn er weder zu spirituös, noch geschwefelt, noch

zu sauer und angemacht oder süsse ist, stärkt die Lebensgeister, erfreuet das Herz, steht der Verdauung bey und befördert die Gesundheit. Der Thee und Koffee als gewöhnliche Getränke der Gelehrten, wenn sie früh und nachmittags warm getrunken werden, haben ihre heilsame Kraft; der erste verdünnt den Schleim und spühlt die Gedärme aus, der andere löset die von der Verdauung zurückgebliebenen Cruditäten auf, führt den Schleim von dem Magen und Gedärmen, lindert die Schärfe und dämpfet wegen seiner irrdischen bittern und alkalischen Theile die Säure. Unterwegens hüte man sich, vielerley Biere unter einander zu trinken, deren ihre Beschaffenheit man nicht kennt, und die zu vielerley Beschwerden Veranlassung geben können. Das Haupt halte man, zumal wenn man offen fährt oder reitet, bedeckt, weil sonst von der Würkung der Sonnenstrahlen das Blut, das ohnedem bey den Gelehrten sehr nach dem Haupte zugeführt wird, in die Höhe steigt, Hauptschmerzen, oder andere traurige Zufälle erregen möchte. Ich wünschte, daß man sich nicht schwarzer Hüte auf der Reise bediente, weil sich in der schwarzen Farbe die Sonnenstrahlen zu sehr concentriren und den Hut beschwerlich machen. Wenn man einkehrt oder an einem Orte bleibt, so überlasse man sich nicht nach der Bewegung der Ruhe, sondern man gehe allmählig das Zimmer auf und nieder, damit sich das erregte Geblüte nach und nach wieder in seinen ordentlichen Gang begebe. Eine genaue Beobach-

tung dieser und andrer Gesundheitsregeln, werden Gelehrten nicht nur ihre Reisen erleichtern, und sie der Mühe überheben, sich mit vielen Arzneyen zu beschweren; sondern sie werden auch dadurch, wenn sie nicht allzustrenge sind, und bisweilen eine Ausnahme machen, ihren Körper abhärten, etwas mehr Speise zu sich nehmen, und ein Glas Wein bis zum Munterwerden trinken können. Dies ist die größte Herzstärkung; schon Homerus hat dieses gewußt, indem er sagt: die Müden fänden in dem Weine das allergröste Labsal.

Allgemeine Vorschläge, das diätetische Verhalten der Gelehrten betreffend, wenn sie den Ort ihrer Bestimmung erreicht haben.

In der vorgeschriebenen Ordnung müssen sie fortfahren, sich auch täglich Bewegung machen, vornemlich aber Sorgfalt bey den dem Lande wohin sie reisen, eigenthümlichen Speisen und Getränke beweisen. Ausländische Früchte, Leckerbissen, und Getränke, ob sie gleich den Einheimischen zu bekommen scheinen, sind einem Magen, der ihrer völlig ungewohnt ist, nicht zuträglich; sollte man ja genöthiget seyn, bisweilen Ehren halber sie zu geniessen, so muß man davon sehr wenig zu sich nehmen, bis es nach

und nach der Magen gewohnt wird. Empfindet man aber darnach einige Beschwerlichkeit, so handelt man sehr vernünftig, wenn man seinen Appetit bezähmt, um nicht den Magen eine Neigung zu einer schlechten Verdauung beyzubringen. Wollte man gleich behaupten, daß man sich alsdenn mit der Regel des Galens helfen, und ein gesundes junges Mädchen sich beygesellen wollte, wodurch das meiste nach seinen Worten, zu einer guten Verdauung beygetragen wird, indem ein frischer und gesunder menschlicher Körper den Magen berührt, so würde mehr Schaden daher zu befürchten seyn, wenn man dabey nicht die Grenzen der Unschuld und Wohlanständigkeit beobachtete; und hierzu gehört würklich eine mehr als stoische Unempfindlichkeit. Richtet man nun seine Gedanken auf die Vermehrung seiner Wissenschaften, so hüte man sich für aller Anstrengung im Nachdenken, dadurch werden die Lebensgeister geschwächt und entkräftet. Mit seinen Gedanken bleibe man nicht zu lange bey einem Gegenstande stehn, weil man es nicht lang aushalten würde. Wenn man sich eine Zeit lang mit gelehrten Untersuchungen abgegeben hat, so nehme man ganz gleichgültige Dinge vor, um bey der Gelegenheit wieder neue Kräfte zu sammlen. Die Unterredungen mit Gelehrten über gelehrte Sachen müssen nicht lange dauren, weil sie die Seelenkräfte schwächen, und nicht über Tische auch nicht so gleich nach dem Essen angestellt werden. Junge Herren, die auf Reisen gehen, müssen weder im Studie-

ren, noch Genuß der Speisen sich übernehmen; aber auch nicht in Ergötzlichkeiten ausschweifen; sondern die Absicht allezeit wohl bedenken, warum sie fremde Länder besuchen, die darinne besteht, das sie gelehrter und gesitteter werden und Kenntnis der Welt erlangen sollen. Diese Vortheile erhalten sie nicht in den Komödien, Opern, auf den Bällen, in den Koffee- und Weinhäusern, ob sie gleich auch bisweilen zur Gemüthserhohlung und Abwechselung dieselbigen besuchen können.

Besondere Vorschriften, um sich wider die jedem Lande eigenthümliche Krankheiten sorgfältig zu verwahren.

Obgleich die Gelehrten meistentheils Hypochondristen, und wegen der bey der Hypochondrie befindlichen Säure in den Magen nicht so leicht der Gefahr ausgesetzt sind, bösartige und ansteckende Krankheiten zu bekommen, indem diese Säure ein bewährtes Gegengift darwider abgiebt; so muß man sich doch dawider so viel als möglich verwahren. Um dieses leisten zu können, so müssen wir einige Oerter nahmhaft machen, und zugleich derer Krankheiten, die daselbst vorzüglich wüten, gedenken. Bergichte Gegenden also, wo die Gewässer durch Kalkgebürge durchziehen, und mit vielen irrdischen Kalktheilen sich vereinigen, bringen gemei-

meiniglich heßliche Kröpfe an dem Halse hervor. In der Schweitz, in Kärnthen, Steyermark, und auch an einigen Orten in Spanien trift man sie häufig an, weil man dieses Wasser bey den Speisen und Getränken in den Körper bringt, um nun diese zu verhüthen, so muß man fleißig abführende Arzneyen gebrauchen; und die kalte Luft in diesen Gegenden, so viel man kan vou seinem Körper abhalten, weil sie zugleich mit diese Krankheit zu befördern pflegt. In Frankreich, sonderlich in den Provinzen, die nach der mittelländischen See zu liegen, bekommt man leicht Wasser- und Fleischbrüche, die von einem dicken und schweren Geblüt herrühren, und oft zu einem schwammichten Gewächs bey solchen Personen, die viel sitzen, zu werden pflegen. Die nächste Ursache hiervon ist in dem häufigen Genuß der Kastanien zu suchen, die ein solches dickes und schweres Geblüt machen, welches nicht durch die Saamenblutadern durchgehen kan, daselbst stockt und diese Unbequemlichkeit erzeugt. Die Fieber von verschiedener Art sind auch daselbst nicht selten, welche von der Lebensart der Franzosen ihren Ursprung nehmen, als welche viel Suppen und Brühen brauchen, das junge nahrhafte Fleisch gern essen, viel Gartenfrüchte geniessen, die Speisen wenig salzen, und mehr Wasser als Wein trinken. So lange die Ausdunstung hierbey gut fortgeht, und das Blut flüssig und dünne bleibt, so länge darf man nichts besorgen; aber wenn diese gehemmt wird

und

und die Fasern schlapp werden, so verderben die Feuchtigkeiten und es stellt sich ein Fieber ein. Eben von dieser Lebensart rühren auch die Würmer, die sowohl junge als alte Personen bekommen, her. In England, vornemlich in Londen herrschen, zumal im Herbst, wegen der schweren und fast immer neblichten Luft viel schwere Krankheiten. Die Schwindsucht ist am gemeinsten, welche nebst der Luft vom Dampf der Steinkohlen herrührt; ingleichen trift man da häufig bey reichen Personen Entzündungen in der Lunge an, woran ihre unmäsige Lebensart, die vollblütig macht, Schuld ist. Wider diese Krankheiten ist Mäsigkeit, ein guter Brustbalsam, und fleißig räuchern mit Wacholderbeeren und Weinessig auf einem Kohlfeuer gekocht, ein vortrefliches Mittel. In Italien sind die eigentlichen Krankheiten nicht selten, die Geschichte lehrt uns, daß sich am ersten in Neapolis die venetianische Krankheit eingefunden habe, auch findet man da eine Art Flecken an den Füssen, die bald kommen, auch bald wieder vergehen, und wobey ein solcher Schmerz ist, daß der Patient nicht stille stehen kan, sondern herum springen muß. Man hält die unreine Lympham, die Lebensart, den häufigen Genuß des Rind- und Schweinefleisches, und den Gebrauch des Kohls, für die Ursache. Venedig bringt die güldene Ader hervor; welches den süssen italiänischen Weinen, die das Blut vermehren und in Wallung bringen, zuzuschreiben ist. Rom hat eine Art

Fie-

Fieber welches das halbdreytägige genennt wird, sehr gefährlich ist und die Leber angreift, mit dem Bürgerrecht beschenkt, worzu das allzulustige Leben der Einwohner, das schlechte Wasser, die grosse Hitze, die Unreinigkeit und die Ausdunstungen von so vielen Menschen, die sich da aufhalten, vieles beyträgt. Florenz ist mit der fallenden Sucht sehr freygebig. Apulien bringt wegen der Witterung, Hitze und Lebensart der Einwohner, hitzige Krankheiten hervor, und wegen der daselbst befindlichen giftigen Spinnen, die Taranteln heissen, findet sich eine besondere Krankheit, dabey man Herzensangst empfindet, ohne Puls und Sprache liegt, schwarze und blaue Glieder bekommt, und kalten Schweiß hat, bisweilen lacht, bisweilen traurig ist, ein, welche von dem Bisse dieser Spinnen herrührt. In Spanien regieren wegen der müssigen Lebensart und dem unmäsigen Gebrauch der Liebe und des Weins, Milzbeschwerung, güldene Ader und Schlagflüsse, die von der vielen Chocolade entsteht. Scorbut und Stein ist in den Niederlanden und Holland gleichsam zu Hause. Der Scorbut, welcher aus einem dicken Geblüt entspringt, hat sein Daseyn den vielen Fischen, geräuchertem Fleisch, Käse und andern Speisen, die das Geblüt verdicken, zu verdanken. Der Stein ist eine Würkung der vielen Milchspeisen, des Käses und des Sallats. In den Ländern an der Ostsee und weiter gegen Norden, und in den Gegenden, die von dem fünf und zwanzig-

sten Grad Norder Breite, und weiter hinauf nach Mitternacht gefunden werden, ist der Scorbut wegen der dicken und kalten Seeluft, nichts ungewöhnliches, worzu das viele Salzen, die harten und geräucherten Speisen, und der Genuß der Seefische viel beyträgt. Dieser Scorbut ist mit Gicht, Lähmungen, Wassersucht und andern Krankheiten verbunden, die von ganz besondern Zufällen begleitet werden. In Dännemark, Schweden, Liefland und den übrigen zu Deutschland gehörigen Provinzen, sind Fieber, vornemlich kalte, gewöhnlich. In Lappland, Finnland und Norwegen, gehen Augenkrankheiten, Entzündungen der Lunge, Kopf- und Rückenschmerzen im Schwange, welche von dicken Geblüt und von der Gewohnheit der Einwohner herkommt, als welche sich Tag und Nacht in engen niedrigen Häusern bey Rauch und Feuer aufhalten. In mitternächtlichen Ländern findet sich gern der kalte Brand wegen des dicken Geblüts und der äusserlichen Kälte ein. In Rußland kan man leicht zu Frostbeulen kommen. In Pohlen und Litthauen ist der Judenzopf gemein, die ungesunden Wasser und üble Diät geben ihn den Ursprung. In Ungarn findet man Gicht und Podagra wegen des Weins und der Früchte, ingleichen viele Fieber wegen der Hitze am Tage und der Kälte des Nachts. Die sogenannte Ungarische Krankheit ist nur eine Nationalkrankheit, die andern Völkern sehr selten die Ehre anthut, daß sie dieselbigen überfallen sollte.

te. In Deutschland und dessen Niederntheil erzeugt sich Scorbut, Seitenstechen, Entzündung der Lunge und Ausschlag, wovon die Ursache in der Unreinigkeit, Vollblütigkeit, Lebensart und Pumpernickel, verborgen liegt. Hollstein ist wegen der ungesunden Wasser und wegen der guten Lebensart mit vielen Krankheiten gesegnet. Die Obersachsen haben ihre Plage mit frieselhaften Ausschlägen, weil die Lympha bey ihnen zähe und verdorben ist, weil sie viel Gebacknes und Zuckerwerk geniessen. Schlesien, Franken, Oesterreich und Schwaben ist solchen Krankheiten unterworfen, die vom erhitzten und in Wallung gebrachten Geblüt herrühren, weil mehr Wein als Bier daselbst getrunken wird. In der europäischen Türkey stellen sich alle Jahr hitzige Fieber mit Raserey ein. Constantinopel wird von der Pest wegen der grossen Hitze, wegen Unreinlichkeit der Luft, zu Anfang des Sommers heimgesucht. Zu Smyrna, Aleppo und Cairo entsteht sie aus gleichen Ursachen. In Asien und insonderheit in dem Theil der zu Ostindien gehört, worunter auch einige africanische Striche sind, ist eine Nervenkrankheit Beriberi, wobey die Glieder zittern und gelähmt sind, gewöhnlich, sie rührt von einer zähen Feuchtigkeit und der grossen Abwechselung der Hitze und Kälte bey Tag und Nacht her. Eine andre Krankheit heißt Moderhi, sie hat ihren Sitz in dem Magen, und entsteht von allzubegierigen Essen, wobey Durchfälle und krampfhafte Ko-

licken

licken sich einfinden. Sonst findet sich in Indien eine Art vom Krampf, bey welchen die Leute auf einmal starr stehen bleiben, die Muskeln werden verzogen, sie knirschen mit den Zähnen und machen ein wunderliches Geräusch. Die Ursache davon ist in einem erhitzten und scharfen Blut, welches von dem Arack entsteht, wenn er aus Reis und Quallen gemacht ist, zu suchen, man rühmt darwider Aderlassen und den Gebrauch des Salpeters. Die Pocken wüten daselbst stark. Tertianfieber sind die gemeinsten Krankheiten, sie werden meistentheils dadurch gehoben, daß man Fleisch, nährende Suppen, Eyer und Milchspeisen verbietet. Ceylan bringt in den Regenmonaten viele Fieber und geschwollene Leiber hervor, woran die ungesunden kalkichten Wasser Schuld sind. Die Winterfeuchtigkeit und der häufige Genuß der Landesfrüchte, macht Malabarien zu einer Verpflegerin der Pocken. China und Japan erzeugt viel Augenkrankheiten, weil sie von dem häufigen Genuß des abgekochten Reises ein dickes Blut bekommen. Auf der Insul Formosa trift man Pest und Pocken an, auf die Pocken folgt ein andrer Zufall Schiptio genannt, der eine ungemeine Röthe und Hitze über den ganzen Körper ausbreitet. Zu Goa, in der portugiesischen Hauptstadt in Ostindien, herrscht die Venusseuche, und eine andere Krankheit, mit Nahmen Mordexin, welche plötzlich mit grossem Eckel und Erbrechen anfängt, und viele tödtet. Das ungesunde Wasser und die wol-

lü-

lüstige Lebensart beschwert daselbst die Manns-personen mit Brüchen und Stein. Einige werden abscheulich dicke, weil sie Violenzucker und süsse Sachen geniessen, und sich nach der Mahlzeit fast nackend in den Schatten setzen. Armenien plagt die Einwohner mit Augenkrankheiten, weil sie im Winter bey Rauch und Feuer sitzen, und weder Ofen noch Kamine haben. Weil sie viel Wein trinken, haben sie das Podagra stark. In Aegypten entstehen von der Ueberschwemmung des Nils, wenn das Wasser stinkend wird, viel ansteckende Krankheiten und Pest. Windbrüche und melancholische Milzbeschwerungen sind sehr gewöhnlich; ingleichen eine Art von Aussatz Elephantiasis genennt, die Herr Hofrath Michaelis beschrieben, und wovon uns Herr Prof. Murray in seinem Buch de vermibus in lepra obuiis, eine Nachricht geliefert hat. In Persien, Guinea, ist die Krankheit Vena Medinensis sehr gemein, wovon niemand verschont bleibt. Herr Friedr. Hofmann, den wir bey diesen Nachrichten zu Rathe gezogen, beschreibt sie also: " Sie zeiget sich zuerst mit empfindlichen " Zucken an Armen, Beinen, den fleischichten " und fetten Theilen. Nächstdem legt sie eine " Blase einer Erbse gleich, oder grösser, an, " die von selbst aufgeht und etwas Feuchtigkeit " von sich giebt, oder von einem erfahrnen Chi-" rurgo geöfnet werden muß. Hierauf zeigt " sich bey weiterm Nachsuchen ein schneeweisser " langer Wurm, wie etwa der sogenannte

„Zwirn in den Krebsen. Diesen Wurm muß
„der Chirurgus vorsichtig herausziehen; er ist
„niemals über eine Elle lang. Gar oft und
„zwar, wenn sich derselbe auf dem Fusse befin-
„det, und sich zwischen die Flechsen und
„Muskeln verwickelt hat, kan man ihn nicht
„ganz, sondern nur stückweise herausziehen,
„welches viel Mühe verursacht, und es muß
„oft daher die Wunde zur Eyterung gebracht
„werden. Die rechte Ursache von dieser
„Krankheit ist nicht leicht auszumachen, doch
„kan das verdorbene Wasser, da manche der-
„gleichen Würmer und ihren Saamen mit
„hineintrinkt, daran Schuld seyn." Den Eu-
ropäern ist dieses Land, so wie auch Congo
ungesund. Die Wurmkrankheit befindet sich
ebenfalls daselbst. Sonst stellen sich hier über-
mässige Kopf- und Lendenschmerzen, auch gül-
dene Ader von der übermässigen Hitze ein. Ei-
nige bekommen grosse Hitze an der Oefnung des
Mastdarms, die nur durch laulichte Bäder und
Klystiere vom frischen Wasser mit Citronensaft
vertrieben werden kan. Gebraucht man diese
Mittel, so folgen gefährliche Fieber darauf, die
nur durch zweymaliges Aderlassen des Morgens
und Abends gehoben werden. Auch zeigt sich
hier eine schmerzhafte Art des Aussatzes. Auf
dem Vorgebürge der guten Hofnung stellen sich
die Pocken häufig ein. In America oder West-
indien verfallen die Europäer leicht in gefährliche
Krankheiten, Fieber und Erweiterung der Mün-
dung des Mastdarms, die so groß ist, daß man

bis-

bisweilen eine ganze Hand hineinbringen kan. Den erstern Krankheiten vorzubauen, muß man sich täglich mit erfrischenden Wassern und laulichten Bädern erquicken, und wenn in der letzten Krankheit Bäder mit Citronensaft nicht helfen, so ist der Tod unvermeidlich. Die Americaner sind sonst selten krank, ihre gewöhnliche Beschwerlichkeit ist Seitenstechen, darwider sie nichts brauchen. In Canada grassiren die Pocken, und in mittäglichen Provinzen die venerische Seuche, die in Peru am heftigsten wütet. In den Insuln Cuba, Jamaica, Hispaniola, sind die Bisse von Schlangen und Scorpionen sehr gefährlich. Die Einwohner nehmen das Herz und Leber einer Schlange, so wie in Crain zur Verwahrung dawider ein; wenn aber jemand schon gebissen, so binden sie es über den beschädigten Theil oder den empfangenen Biß, und lassen um die Wunde schröpfen. Auch ist Theriack innerlich und äusserlich gebraucht, sehr dienlich. Diese historische Nachricht, welche wir von D. Friedrich Hofmann entlehnt haben, soll uns darzu dienen, wie sich Reisende, die etwa an einen oder den andern Ort unter den genannten reisen wollten, um ihre Gelehrsamkeit zu erweitern, die Sitten und Gewohnheiten dieser Völker näher zu kennen, die physikalische und geographische Beschaffenheit des Landes zu untersuchen, und deren Beschreibungen zu machen, zugleich Anleitung für ihre Gesundheit finden, die Ursache der Krank-

heit erkennen, ihr vorbauen, und die Würkung hindern möchten.

Fünfter Abschnitt.

Von den Reisen in öffentlichen Angelegenheiten.

Der Begrif, den man mit den Reisen in öffentlichen Angelegenheiten verbinden muß.

Auf die richtige Bestimmung des Worts öffentliche Angelegenheiten kommt es hauptsächlich an, wenn wir gute Vorschriften solchen Personen, die in der Absicht reisen müssen, geben wollen. Die Verschiedenheit der Angelegenheiten, die Lebensart der Personen, die darzu gebraucht werden, und ihre Leibesconstitution muß hierbey sorgfältig in Betrachtung gezogen werden. Oeffentliche Angelegenheiten sind demnach solche, die man auf besondern Befehl des Landesherrn, oder wegen des Amtes, das man verwaltet, oder wegen der Dienste, die man dem Vaterlande und gemeinen Wesen leistet, besorgt.

Die

Die Personen, welche in öffentlichen Angelegenheiten Reisen thun.

Zu solchen Reisen werden nach ihrer Verschiedenheit vornehme Standespersonen, Gelehrte, vornehme und gemeine Leute gebraucht, die sich vermöge ihres Standes und Lebensart in besondern Gesundheitsumständen befinden, und also auch Vorschriften, die ihrem Zustande gemäß sind, nöthig haben.

Das diätetische Verhalten der Standespersonen, bey ihren öffentlichen Reisen.

Standespersonen, die entweder als Gesandten, oder als Mitglieder hoher Collegien, oder als Landsstände sich nach dem Befehle ihrer preiswürdigen Regenten richten und reisen müssen, sind wegen ihres Standes, wegen ihrer zärtlichen Erziehung, wegen ihrer Beschäftigungen nicht allemal in den besten Gesundheitsumständen, und es befindet sich öfters in ihren Körpern eine Anlage zu solchen Krankheiten, davon der andere Theil des menschlichen Geschlechts in seinem Leben nichts erfährt, und welche oft durch eine geringe Gelegenheit erregt werden, und mit der grösten Grausamkeit in dem Körper wüten. Ein grosses Verzeichnis von solchen Krankheiten liefert uns Herr Tissot

in seinem Buch von den Krankheiten vornehmer und reicher Personen an den Höfen und in grossen Städten. Wir sind nicht gesonnen durch Erzählung der mannigfaltigen Krankheiten uns von unserm Gegenstande zu entfernen, sondern nur dasjenige kürzlich vortragen, was wir für unsere Pflicht halten. Vermöge des Standes und der Glücksgüter, wodurch Standespersonen über andere Menschen erhaben sind, können sie sich alle Bequemlichkeiten verschaffen, wodurch sie sich ihre Reisen erleichtern und ihre Gesundheit erhalten können, und das ist die erste Regel, die wir ihnen geben müssen. Hiernächst müssen sie sich an die Jahreszeiten erinnern, ihre Kleidungen, Geräthschaften, Lebensart, Bewegungen, Ergötzlichkeiten und Geschäfte darnach einrichten, damit ihnen nicht, die in diesen Stücken begangenen Fehler zum Nachtheil gereichen. Weil die mancherley Delicatessen, welche die Tafeln der Standespersonen bedecken ihnen eine grosse Versuchung zu Ausschweifungen sind, und weil sie sowohl unterwegens, als auch an den Orten wo sie hinreisen, mit denselbigen versehen werden, so müssen sie sich den Rath des Bernhardin Ramazzini zu Nutze machen, daß sie nur eine geringe Menge von solchen Dingen zu sich nehmen, von welchen sie aus der Erfahrung wissen, daß sie ihrer Leibesbeschaffenheit zuträglich sind. Eben dieselbige muß auch die Regel abgeben, wornach sie ihre Nahrungsmittel, Bewegung und Ausleerungen einrichten müs-

müssen. Da sie von Leidenschaften, Verdruß, Schrecken, Traurigkeit, Zorn, Betrübnis und so weiter, bey ihren Reisen und Beschäftigungen nicht frey bleiben können, so müssen sie dieselbigen durch moralische Mittel zu lindern und zu unterdrücken suchen, damit sie nicht ihren Körper verwüsten. Die Gelassenheit, wenn man sich daran gewöhnt hat, ist auch bey solchen Reisen, wie überhaupt in dem ganzen menschlichen Leben, eine Leidenschaft, die unsre Gesundheit befördert und unsere Tage verlängert. Nach der Ermüdung müssen sie sich mit keiner Beschäftigung abgeben, sondern sich allmählig der Ruhe überlassen, weil sie sonst durch die geringste Anstrengung sich schwächen, und den Körper zu Krankheiten geneigt machen würden. Nach dem Mittagsessen müssen sie sich nicht ermüden, auch nicht sogleich die Reise fortsetzen, weil sie der Verdauung nicht zuträglich ist. Nach dem Abendessen darf weder scharfes Nachdenken, noch Lesen, noch Briefschreiben, ihre Beschäftigung seyn, weil sie ihren Schlaf dadurch unruhig machen; am besten ist es unter freundschaftlichen Gesprächen, diesem wohlthätigen Beherrscher der belebten thierischen Schöpfung zu huldigen. Die Zeit zum Geschäften und zur Erhohlung muß fast mit einander in einem gleichen Verhältnisse stehen, damit die Lebensgeister durch die erstern nicht verzehrt werden.

Vorschläge für Gelehrte, welche ihrer Aemter wegen reisen müssen.

In diese Klasse müssen wir Domherren, Canonicos, Hofprediger, Superintendenten, welche Kirchenvisitationen halten, Probepredigten hören, investiren, und so weiter, Räthe, Amtleute, Aerzte, Physicos, rechnen. Alle diese Personen müssen sich nach den allgemeinen Gesundheitsregeln, die wir den Gelehrten gegeben haben, richten. Insonderheit können sie sich von ihren Reisen die grösten Vortheile versprechen, weil ihnen die Bewegung sehr zuträglich ist. Wegen der Zeit können wir ihnen nichts vorschreiben, weil sie selten bey ihren Angelegenheiten Herren darüber sind. Aber so viel können wir überhaupt sagen, daß sie sich für den Eindrücken der verschiedenen Luft, und für den Angriffen der unterschiedenen Witterungen durch die dagegen dienlichen Mittel verwahren müssen. Aerzte oder Physici, die zu jeder Zeit in Bereitschaft zu reisen seyn müssen, wenn sie verlangt werden, bedürfen unsern guten Rath nicht.

Vorschriften für Personen, die in öffentlichen Angelegenheiten zu reisen verpflichtet sind.

Alle diejenigen Personen, welche über die landesherrlichen Güther, Einnahmen, Accisen,

Zölle

Zölle und dergleichen, gesetzt sind, darüber die Aufsicht haben, und wegen ihrer Beschäftigungen bisweilen in Bewegung, bisweilen aber in Ruhe seyn und viel stille sitzen müssen, haben sich, weil ihre Gesundheit nicht eben die dauerhafteste ist, sorgfältig bey ihren Reisen in Acht zu nehmen. Es ist ihnen in der That als eine Wohlthat anzurechnen, daß sie sich Bewegung machen können, indem dadurch ihre Säfte verbessert, und die durch das Sitzen in Stockung gerathene Feuchtigkeit aufgelöset, flüssig gemacht und zu Bereitung eines guten Nahrungssafts geschickt wird. Wenn man diese Wohlthat nicht misbraucht, und in Ansehung der Speisen, des Geträncks, der Ruhe, der Wärme und Kälte, des Schlafs und so weiter, die gewöhnliche Diät beobachtet, und allezeit so isset und trinket, daß man noch Appetit behält, so hat man von der Bewegung bey den Reisen, es mag nun in einem Wagen oder zu Pferde geschehen, grosse Vortheile für die Gesundheit zu erwarten. Gesetzt auch, daß manchmal in trüber, feuchter und kalter Witterung dergleichen Reisen geschehen müsten, so darf man daher wenig oder wohl gar keine Unbequemlichkeit befürchten, weil nicht nur die Gewohnheit die daher rührende Uebel verhüthet, sondern auch die Natur abgehärtet wird. Uebrigens kan man sich bey solcher Witterung einer guten Magenessenz, des Pomeranzenextracts mit Lindenblüthwasser, eingemachter Pomeranzen- und Citronenschaalen, mit guten Erfolg bedienen.

Zoll- und Strassenbereiter, die sich mehrentheils einer guten Gesundheit zu erfreuen haben, und bey ihren Geschäften, wenn sie nicht den Trunk lieben, und der Uebermasse im Essen ergeben sind, ein ziemliches Alter erreichen, bedürfen unsrer Regeln eben so wenig als vollkommene Gesunde.

Vorschläge für gemeine Leute, die in öffentlichen Angelegenheiten reisen.

Die Gesundheit aller Menschen, so gar auch der Niedrigen im Volk, muß dem Arzt am Herzen liegen; daher wird man es uns nicht übel auslegen, wenn wir auch gegen diese unsere Sorgfalt offenbaren. Diese Art Menschen, die in öffentlichen Angelegenheiten reisen und viel Strapatzen ausstehen müssen, wohin wir Schaffner bey den Landkutschen, Postillions und Soldaten rechnen, verdienen wegen ihrer treuen Dienste unsre Aufmerksamkeit. Was nun erstlich die Schaffner und Postillions anbetrift, so überlassen sie sich mehrentheils der Natur, essen und trinken was ihnen schmeckt, es bekommt ihnen alles mehrentheils wohl, und sie wissen wenig von Krankheiten zu sagen, die sie ausser Stand setzten, ihren Dienst abzuwarten, und welche ihnen ihre Tage unangenehm machten. Dieses kommt nun eins Theils daher, weil sie sich einfacher Speisen bedienen und gut verdauen,

anderntheils aber, weil sie sich in freyer Luft befinden und Bewegung genug haben, wodurch der Verderbnis und Fäulnis der Säfte vorgebeugt wird. Ihr Schlaf ist entweder auf dem Pferde oder auf einem harten Lager sanft und erquickend, ihre Ausdunstung geht gut von statten und ihre Ausleerung ist ordentlich. Ihr starker, fester und abgehärteter Körper widersteht den äusserlichen Eindrücken der Luft, ihr sorgenfreyes Gemüth ist aufgeräumt, und das Wachen bey der Nacht entkräftet sie nicht, weil sie von keiner Anstrengung der Seele etwas wissen, und nichts von den unangenehmen Folgen, die daher bey andern entstehen, erfahren. Gesetzt auch, daß sie bisweilen wegen einer begangenen Unordnung von einem Fieber überfallen würden, so sind sie mehrentheils ihre eignen Aerzte, indem sie durch Enthaltsamkeit die Ursache in ihrem Magen ersticken. Hier möchte ich fast ausrufen, o glückliche und beneidenswerthe Menschen, die ihr bey eurer geringen Kost, bey euren Strapatzen unendlich viel Vorzüge für den reichsten und begütersten Menschen habt!

Die andere Gattung von Menschen sind die Soldaten, die wegen ihrer Märsche, die sie zu Fusse thun müssen, und dabey sehr beladen sind, mannichfaltige Zufälle ausstehen müssen. Ich nehme hier die Officiere und die Cavalleristen aus, ob ich gleich nicht leugne, daß sie auch mannichfaltige Strapatzen ausstehen müssen, die aber mehrentheils zu Befestigung ihrer Gesundheit

die-

dienen. Doch wieder auf die gemeinen Soldaten zu kommen, so bin ich fest überzeugt, daß nicht so viele entkräftet und krank werden würden, wenn sie nicht im Essen und Trinken oder in der Liebe Ausschweifungen, indem sie in das Quartier kommen und stille liegen, begiengen. Es ist wahr, wenn sie in grosser Hitze marschiren müssen, so macht dieses matt, und die meisten halten dafür, daß sie, wenn sie die Quartiere erreichen, zumal wenn ihnen ohne Entgeld Nahrungsmittel gereicht werden müssen, sich desto gütlicher thun und sich stärken müßten; allein eben dadurch vermehren sie ihr Uebel. Die beste Erquickung für einen Soldaten nach einem starken Marsch, ist entweder blosses Brod und ein Glas Branntwein, oder eine kräftige Suppe, die gar bald von dem hungrigen Magen aufgenommen und verdauet wird, und die zugleich den Körper in einer gleichmäsigen und gesunden Ausdunstung erhält. Vor dem starken Branntweintrinken muß sich der Soldat auf dem Marsch hüten, weil er trocknet und zu viel Schweis austreibt, welches nicht nur Ermüdung, sondern auch Schläfrigkeit verursacht. Das kalte und viele Trinken auf die Erhitzung ist ihnen so wie andern Körpern schädlich, weil es die Ausdunstung unterdrückt. Können sie an einem Ort kein gut Wasser bekommen, so müssen sie dasselbige dadurch verbessern, daß sie etwas geröstetes Brod hinein werfen, oder ein wenig Branntwein hineingießen. Niemals müssen sie sich den Magen überladen, weil daher leichte Fieber entstehen. Frühmorgens, wenn

sie aufbrechen, ist es gut, daß sie mit einen warmen Bier- oder Wassersuppe bedient werden, und wenn das Wetter feucht und neblicht, daß sie entweder Wacholderbeeren, oder etwas Wacholderbranntwein mit etwas Brod geniessen. Vor unzeitigen Obst und Früchten, die sie von dem Felde rauben, müssen sie sich hüten, denn sie werden gemeiniglich wegen ihrer Bosheit bestraft, zumal wenn sie kaltes Wasser oder Bier drauf trinken, weil daher Durchfälle zu entstehen pflegen. Es würde sehr heilsam seyn, wenn es Zeit und Gelegenheit verstattete, daß ihnen für den Magen, für die Reinigung des Blutes, bisweilen im Frühlinge und Herbste Arzneyen gegeben würden. Das gemeinste und einfachste Mittel, wodurch man den Magen von den verdorbenen Feuchtigkeiten befreyet und das Blut reiniget, bestehet darinne: daß man von Pimpinell- und Alandwurzel von jeglichen ein Loth, und von Galgand, Enzian, Carduobenedikten und Salpeter ein halb Loth nehme, und daraus ein Pulver bereite. Von diesem Pulver kan man insonderheit bey feuchten und trüben Wetter, und bey anhaltenden Regen, etwa auf den andern oder dritten Tag eine Dosin von einem Quentchen des Morgens oder bey dem Schlaffengehen, in Bier, Wasser oder Branntwein gebrauchen. Die Kraft dieses Pulvers äussert sich darinne, daß es der Fäulnis der Säfte widerstehet, und ganz gelinde durch die Ausdunstung die bösartige Materie aus dem Körper fortschaft. Den Leib aber von

den Unreinigkeiten zu säubern, so lasse man folgendes Pulver gebrauchen. Nimm gereinigte Aloe, gute Myrrhen, Rhabarber jegliches ein Loth, gereinigten Weinstein ein und ein halb Loth, davon kan man Morgens und Abends ein Quentchen eingeben, so wird man gute Würkungen davon spüren. Wenn sich Soldaten unterwegens durch unmässiges Essen Schaden gethan, so ist dieses Pulver ebenfalls gut, oder man kommt ihnen mit folgendem Brechmittel zu statten, zumal wenn man versichert ist, daß eine unnütze Materie in dem Magen oder in dem Zwölfingerdarm vorhanden, die das Uebelbefinden hervorgebracht hat, oder unterhält. Der tartarus emeticus, und syrupus emeticus ist hierzu sehr bequem. Finden sich Kennzeichen, von kalten Fiebern, Magenkrankheiten, Geschwulst und so weiter, so nehme man seine Zuflucht zu der obigen Purganz. Bey innerlicher Hitze und Entzündung des Geblüts kan man folgendes Pulver zubereiten: Nimm gestossene Eyerschalen, oder gestossene Krebsaugen, und gereinigten Salpeter von jeglichen ein Loth, und gieb davon in Brunnenwasser auf einmal ein Quentchen ein. Dieses Pulver ist auch alsdenn nützlich zu gebrauchen, wenn die Soldaten des Tages über grosse Hitze ausgestanden haben. Kommen sie in die Winterquartiere, so lasse man sie in dem Essen mäßig seyn, denn die Unmäßigkeit erzeugt sehr leicht Fieber. Das Aderlassen ist nicht anzurathen. Sollten sich andere Hauptkrankheiten entspinnen, so halte man sie

mäs-

mäßig warm, reiche ihnen warme Brühen, gebe ihnen tartarum emeticum und etwas zu schwitzen ein. Wider die Ermüdung von einem langen Marsch, die man oft etliche Tage nach einander empfindet, rathen wir nicht das Mittel des Avicenna an: " wenn ein Mensch, sagt er, " von einer langen Reise sehr ermüdet ist, so lasse " man ein melkes Thier über seinen Kopf melken, " und ihn alsdenn schlafen legen," denn wo sollten denn die vielen melken Thiere für ein oder etliche Regimenter herkommen? Füßbäder und Schlaf würken am besten. Noch ein Mittel wüßte ich, welches Soldaten wohl schmecken und auch wohl bekommen möchte, wenn sie auf der Reise sind. Plutarchus hat uns dasselbige in der Lebensbeschreibung des Cäsars aufbehalten. Da Cäsar, sagt er, Gomphi, eine Stadt in Thessalien durch Sturm eingenommen, so fand er nicht nur Lebens- sondern auch Arzneymittel für seine Armee. Denn daselbst fanden sie einen Ueberfluß vom Wein, welchen sie frey tranken, durch diesen erwärmt, tanzten sie mit Freuden, und befreyten sich von der Krankheit, die sie sich durch die vorige rohe und sparsame Speise zugezogen hatten; und sie veränderten gleichsam ihre ganze Leibesbeschaffenheit.

Sechster Abschnitt.

Von den Reisen, in Ansehung eigner Geschäfte.

Nöthige Erklärung über solche Reisen.

Die Reisen, so man in eignen Geschäften anstellt, bedürften keine besondere Erklärung, wenn nicht die Art und Weise, wie man sie vornimmt, und die Beschaffenheit der Personen, welche reisen, uns in diese Nothwendigkeit versetzten, die Einrichtung unsrer Gesundheitsregeln ihren Umständen gemäß, zu machen. Unter solche Reisen rechnen wir nun solche, welche der Handelsmann unternimmt, um entweder Messen zu beziehen, oder auswärtige Fabricken und Manufacturen zu besuchen, oder wegen seiner auswärtigen Handlungen gehörige Verfügungen zu treffen; ingleichen solche, wodurch sich Handlungsergebene Kenntnisse erwerben wollen, um dermaleinst gute und erfahrne Handelsleute vorzustellen, oder die der Künstler anstellt, um sich in seiner Kunst vollkommen zu machen, oder die von Handwerkern aus eingeführter Gewohnheit unternommen werden müssen. Endlich auch die Reisen, welche von andern Menschen, die auf irgend eine Art Gewerbe treiben und Messen beziehen, angestellt werden.

Die

Die Art und Weise, wie man solche Reisen unternimmt.

Es kan dieses entweder zu Lande oder zu Wasser geschehen, und daher erfordern beyde Arten, weil die Luft, die Gewohnheit und mannigfaltige Umstände, Veränderungen in dem menschlichen Körper machen, auch besondere Gesundheitsregeln.

Eintheilung solcher Reisen.

Es erhellet aus den vorhergehenden, daß diese Reisen entweder Land- oder Seereisen sind, daß sie von Personen, die wegen ihrer Lebensart einen schwachen oder gesunden und starken Körper haben, verrichtet werden. Auf beyde Arten müssen wir unsere Vorschriften richten.

Die Verschiedenheit der Lebensordnung bey den Landreisen.

Da die Beschaffenheit des Körpers, die Lebensart, die verschiedenen Nahrungsmittel, die Gewohnheit, die äusserlichen Glücksumstände und andere Dinge zu unsern Wohl- oder Uebelbefinden ungemein viel beytragen; so muß nach diesen Umständen auch die Lebensordnung eingerichtet werden, wenn die Gesundheit dauerhaft

bleiben soll. Wir würden aber gar zu viel Eintheilungen bekommen und oft unnöthige Wiederholungen machen müssen, wenn wir diese Umstände insbesondere durchgehen wollten; daher wir nur zwo Hauptabtheilungen, in Begüterte und Arme, machen werden, worunter sich die übrigen leicht werden bringen lassen.

Lebensordnung für Begüterte auf den Reisen zu Lande.

Daß hier unter den Begüterten die Kaufleute den vornehmsten Platz einnehmen, daran wird vermuthlich niemand zweifeln. Ehe ich aber denselbigen eine Lebensordnung vorschreiben kan, so muß ich wieder einen Unterschied zwischen denjenigen die sich nicht diätetisch verhalten, und zwischen denen, die ihre Güter recht gebrauchen, machen. Einige unter ihnen glauben vermöge ihrer Reichthümer berechtiget zu seyn, nach eigner Willkühr, und nach ihrem Geschmack ihre Lebensordnung einrichten zu dürfen, und solche sind nicht gewohnt die Fesseln einer diätetischen Ordnung zu ertragen. Sie schweifen daher so wie zu Hause, also auch auf der Reise auf mannigfaltige Art aus. Wenn sie davon keine schädlichen Folgen an sich sogleich erfahren haben, so sind sie darauf stolz und schmeicheln sich, daß sie über alle diätetische Regeln einen Triumph erhalten, und ihr Ansehen vernichtet hätten. Es ist aber blos für eine glückliche Würkung der

Na-

Natur, die dauerhaft genug gewesen, solche Ausschweifungen auszustehen, anzusehen, die aber doch endlich unterzuliegen genöthiget, und von den Ausschweifungen gleichsam überschwemmet und erstickt wird. Vergeblich würde unsre Kunst ihre Geschicklichkeit bey ihnen anzuwenden suchen, da sie muthwillig die heilsamsten Vorschläge verachten, und so lange Verwüster ihrer Gesundheit sind, so lange sie nicht von unangenehmen Empfindungen gequälet werden. Für die andere Gattung von Kaufleuten, die einen vernünftigen Gebrauch von den ihnen anvertrauten Reichthümern machen, eine gute Wahl in Ansehung der Nahrungsmittel anstellen, und dieser Welt gebrauchen, doch so daß sie derselbigen nicht misbrauchen, ist gegenwärtiger Abschnitt bestimmt. Den nächsten Rang nach ihnen sollen ihre Söhne und diejenigen behaupten, die sich der Handlung gewidmet haben, und die durch ihr Vermögen in den Stand gesetzt werden, in fremde Länder zu reisen, um sich in den Kenntnissen der Handlungswissenschaften vollkommener zu machen, und Einsichten und Klugheit zu erlernen. Wir setzen hierbey billig voraus, daß ihnen durch eine vernünftige, christlich moralische und durch eine gute körperliche Erziehung die Kunst sich wohl zu regieren, und ein ihren Gesundheitsumständen gemäßes Leben zu führen, beygebracht worden sey. Vor beyde Gattungen, sowohl für die Bejahrten als für die Jungen, gehören zwar die allgemeinen Gesundheitsregeln, die wir in dem ersten Abschnitte vorgetragen haben; allein unser

Versprechen legt uns die Verbindlichkeit auf, unsre Sorgfalt für ihre Gesundheit insbesondere an den Tag zu legen. Weil ihre Gesundheit nicht eben die dauerhafteste ist, indem sie die meiste Zeit gewöhnlichermassen in ihren Gewölbern und auf ihren Schreibestuben zubringen, und wegen ihrer Rechnungen und Correspondenz oftmals viel sitzen müssen, so können sie sich die Bewegung auf der Reise recht heilsam machen, wenn sie dieselbige gelinde anfangen und nach und nach verstärken. Die freye und gesunde Luft versieht ihren Körper mit einer ganz besondern Lebhaftigkeit. Die Mässigkeit im Essen und Trinken, die Einfachheit und kluge Wahl der Nahrungsmittel unterstützt ihr Wohlbefinden. Die Ermüdung macht ihren Schlaf sanft und erquickend, und rüstet sie mit neuen Kräften aus, ihren Geschäften obzuliegen. Die Hofnung vortheilhafte Geschäfte zu machen, die Erfüllung ihrer Wünsche, und das daher entstehende Vergnügen befördert den Umlauf ihrer Säfte und ihres Bluts, und setzt sie in den Stand ihre Geschäfte unverdrossen abzuwarten. Obgleich diese Dinge bekannt genug sind, so haben wir sie doch für werth gehalten hier anzuführen, dieweil sie eine geringscheinende Ursache von grossen Würkungen abgeben. Werden durch diese Dinge gute Würkungen erzeugt, so muß man doch auch dabey die schädlichen kennen lernen, um sie zu vermeiden, und ihre Anfälle auf den Körper gehörig abzuhalten. Wenn die Zeit der Messe herannahet, so ist der Kaufmann genöthiget, die Witterung mag beschaf-

schaffen seyn wie sie will, oder wenn sich unterwegens das Wetter verändert, doch seine Reise fortzusetzen. Er muß sich daher auf alle Fälle in eine solche Bereitschaft setzen, daß ihn weder Kälte noch Hitze, weder Feuchtigkeit noch Trockenheit schade. Folglich muß er mit hinlänglicher Kleidung versehen seyn, und sich bey jeder Veränderung wider den daher zu besorgenden Schaden in Sicherheit setzen. Die allzugrosse Verzärtelung des Körpers taugt übrigens nichts, denn man verwöhnt ihn dadurch dergestalt, daß er gar nichts vertragen kan. Gleichgültigkeit leistet hier mehr als die besten Arzneyen. Doch bey allzugrosser Hitze hüte man sich für allzuleichter Bedeckung, für Erkältung und für kalten Trinken. Bey der Kälte für vielen spirituösen Sachen, und wenn man in Herbergen kommt, für gar zu heissen Stuben, denn diese erschlappen den Körper, und machen ihn, zumal wenn eine Vollblütigkeit vorhanden, zu Schlagflüssen geneigt. Da die Feuchtigkeit dem Körper schadet, so verwechsle man die feuchten Kleider mit trocknen, und bey der Trockenheit bediene man sich des öftern Trinkens, jedoch unter der Bedingung, daß man nicht viel auf einmal zu sich nimmt. Wenn man sich geärgert, oder einen Verdruß, oder ein heftiges Schrecken gehabt, so ist es besser sich eine Zeitlang in einer gewissen Unthätigkeit zu verhalten, und weder etwas zu essen noch zu trinken, bis das erhitzte und bey dem Schreck nach dem Herzen zurückgetretene Blut wieder in ordentlichen Gang gebracht worden.

Niederschlagende Pulver richten mehr Schaden an als daß sie nutzen sollten, sie vermischen sich mit dem aufschäumenden Blut, bringen irrdene Theile im Ueberflusse hinein, und verdicken dasselbige. Aengstlicher Sorgen in Ansehung der Angehörigen die man verlassen muß, und in Absicht der Waaren, ob sie richtig angekommen seyn möchten, entschlage man sich, denn sie machen den Schlaf unruhig, hindern die Verdauung, unterdrücken die Lebensgeister, und verzehren die Kräfte. Man richte seine Reise so ein, daß man frühzeitig an den Ort der Bestimmung anlange, damit man sich vorher, ehe man an seine Geschäfte geht, erholen, und von den ausgestandenen Beschwerlichkeiten ausruhen könne. Junge Personen, wenn sie reisen, haben obige Regeln in allen Stücken zu beobachten, vornehmlich müssen sie ihren Körper abzuhärten suchen, weichliche Speisen, hitzige Getränke und die Liebe meiden, weil das Feuer von den beyden letztern sie entkräftet, und ein frühzeitiges Alter herbeylockt. Halten sie sich eine Zeitlang an andern Orten auf, so muß Mäßigkeit in allen Dingen, Ordnung und Reinlichkeit ihre beständige Führerin seyn. Von ungefähr könnte es auch geschehen, daß unterwegens ein oder die andere Unpäßlichkeit sich einfände, so ist es gut, wenn man sich im Nothfall, mit einem guten Magenelixier, mit einer Herzstärkenden Essenz, mit einem reinigenden Pulver u. s. w. versiehet.

Le-

Lebensordnung für Personen, die nicht begütert sind bey der Reise zu Lande.

Die Zufriedenheit, mit welcher dergleichen Personen ihre geringe Kost verzehren, das Vergnügen, welches sie schon im voraus empfinden, wenn sie sich vorstellen, daß sie einen glücklichen Ausgang ihrer Geschäfte haben können, die Bewegung, die sie sich machen, und die freundschaftlichen Unterredungen, bey welchen sie unvermerkt eine beschwerliche Reise zu Fuße zurücklegen, sind die besten Stärkungsmittel für ihre Gesundheit. Sie sind würklich beneidenswürdige Geschöpfe, weil sie gelernet haben mit wenigen zufrieden zu seyn, und weil sie nicht von einem unersättlichen Durst nach Reichthum matt werden. Der Mangel des Reichthums ist für sie eine würkliche Wohlthat, denn er macht sie sparsam und mässig, und entfernt eine Menge Krankheiten von ihnen, unter welchen oft der Begüterte unterliegen muß. Sogar auch die Weiber, welche anstatt ihrer Männer, die indessen zu Hause arbeiten, reisen und Messen beziehen müssen, befinden sich dabey wohl; selten hört man, daß sie sich über Krankheiten und diejenigen Zufälle beklagen, die zärtlichen und stillsitzenden Frauenzimmern ihre Tage kummervoll machen. Durch die Bewegung halten sie ihr Blut und Säfte in einer beständigen Flüßigkeit, von unordentlichen, verhaltenen, unterdrückten und gar zu hef-

tigen monatlichen Reinigungen, von dem weissen Flusse, von unzeitigen Niederkunften, von andern Zufällen, wissen sie selten etwas, und sie können die größten Beschwerlichkeiten ausstehen. Hier dürfen wir also nicht viel Gesundheitsregeln vorschreiben, weil die Natur sich selbst hilft. Vor allen Dingen müssen sich solche Personen, die nicht viel Glücksgüter haben, für Ueberladung bey ihren Gerichten in Acht nehmen, und alsdenn wenn sie Gelegenheit hätten, sich eine Güte zu thun und herrlicher als wie sonst zu speisen, weil sie guten Verdienst gehabt, sehr behutsam verfahren, weil die Nahrung ihnen ungewohnt und den Magen belästigen würde. Weil die meisten zu Fuße reisen, so müssen sie sich nicht übernehmen, und nicht anfangs zu stark gehen; weil sie sonst es nicht aushalten würden. Bey grosser Hitze müssen sie lieber stille liegen, als die Reise fortsetzen, indem sie durch einen zu kalten Trunk sich erkälten oder wohl gar Lungengeschwüre und Schwindsuchten zuziehen können. Vor die Reinlichkeit haben sie insonderheit zu sorgen, weil sie stark zu schwitzen pflegen, und sonderlich sich von dem Staube, der sich auf die äussern Theile der Haut gesetzt, reinigen, damit nicht die Schweislöcher verschlossen und die Ausdunstung unterdrückt werden. Abends sind ihnen gemeine Bäder sehr gut, weil dadurch die Müdigkeit gelindert und der Schlaf angenehm gemacht wird. In Betrachtung ihres übrigen Verhaltens verweisen wir sie auf die allgemeinen Regeln im ersten Abschnitte. Auch dem weiblichen

chen Geschlechte müssen wir einige Vorschriften geben. An die genauen Regeln der Diät sind sie eben so wohl als die Mannspersonen gebunden; allein sie müssen sich auch für einigen Dingen besonders in Acht nehmen, wenn etwa die Zeit währender Reise herannahen sollte, daß sie ihre Veränderung bekämen. Diese gütige Wirkung der Natur muß durch nichts gestört, gereitzt oder unterdrückt werden. Zu dem Ende untersagen wir ihnen, zumal da durch die Bewegung das Geblüt bey ihnen in ausserordentliche Wallung gebracht worden, alle heftige Affecten, hitzige Getränke, saure und gewürzhafte Speisen, weil dadurch der Ausfluß manchmal eher befördert, vermehrt und unterhalten, sie aber dadurch entkräftet werden. Wenn sie bey der Schwangerschaft reisen, so haben sie sich für allen denjenigen Dingen sorgfältig zu hüten, wodurch sie sich und der Leibesfrucht Schaden zufügen könnten.

Noch eine Gattung von Reisenden ist übrig, mit welchen ich wegen ihrer Glücksumstände Mitleiden habe, und die wegen ihrer einfachen Kost doch glücklich zu schätzen sind, weil sie wenig oder gar keine Gefahr in Ansehung ihrer Gesundheit zu befürchten haben, und nur selten dem Arzte in die Hände fallen; ich meyne die armen Profeßionisten. Es rühren aber meistentheils ihre Zufälle daher, weil sie in dem Trinken zu viel gethan haben, sie sind aber selten von grosser Gefahr, weil sie gute Naturen, starke Fasern und

gesunde Nerven haben, die alsdenn, wenn sie sich nicht der Trunkenheit völlig ergeben, den Schaden bald ohne Arzneymittel wieder gut machen. Es schmeckt ihnen übrigens alles, weil sie Hunger haben, es bekommt ihnen wohl, weil ihr Magen hinlängliche Verdauungskräfte besitzt.

Lebensordnung auf den Reisen zu Wasser.

Die Seeluft, welche von ganz anderer Beschaffenheit als die Luft zu Lande ist, die mannigfaltigen Unbequemlichkeiten, welchen man dabey ausgesezt wird, der Mangel frischer Nahrungsmittel und insonderheit des frischen Wassers, verursachen sonderlich bey denjenigen, die sich zum erstenmal auf dieses schlüpfrige Element wagen, einige Unbequemlichkeit, denen man nicht durch die Diät zuvorkommen und abhelfen, die man aber doch lindern kan. Die Mäßigkeit und Nüchternheit ist es einzig, welche machen, daß die üblen Zufälle nicht mit so grosser Heftigkeit unsern Körpern angreifen können, als sie sonst gethan haben würden, und daher müssen wir unsern Seefahrern diese Tugend aus der Moralphilosophie bestens empfehlen, damit sie die sogenannte Seekrankheit desto glücklicher und geschwinder überstehen mögen.

Beschreibung der Seekrankheit.

Unter der Seekrankheit verstehen wir denjenigen unnatürlichen Zustand, vermöge welchen der Mensch ausser Stand gesetzt wird, seine Handlungen mit Vergnügen und Beständigkeit fortzusetzen, weil ihn die Unbequemlichkeiten auf der See daran hindern, und bey ihm unangenehme und schmerzhafte Empfindungen erwecken.

Die gewöhnlichen Zufälle bey der Seekrankheit.

Diese bestehen in einem Eckel, in einem Schwindel, Erbrechen und in einem Scorbut, welche von langer oder kurzer Dauer sind, je nachdem sie viel oder wenig Nahrung in dem Körper antreffen, wodurch sie unterhalten werden.

Die Ursachen dieser Krankheit.

Es können hierinnen zweyerley angegeben werden, entweder innerliche oder äusserliche. Die innerlichen werden durch die äusserlichen rege gemacht, hierzu rechnen wir die Schwachheit der Nerven, verdorbenes Blut, unreine Säfte, schlechte Verdauung, Furcht und andere heftige Leidenschaften. Von den verschiedenen Graden dieser Schwachheiten und Verderbens hängt die Heftigkeit oder Verringerung der Zufälle größten-

tentheils ab. Die äusserlichen sind, die Bewegung des Schifs, sonderlich die heftige, als wodurch die Nerven erschüttert werden, die mannigfaltigen Unbequemlichkeiten, denen man auf dem Schiffe ausgesetzt ist, der Mangel an frischem Wasser und andrer Nahrungsmittel, Speisen, die man nicht gewohnt ist, und überhaupt das ungewohnte Fahren.

Die heilsamen Anzeigungen bey dieser Krankheit.

Die Gefahr dabey ist nicht sonderlich groß, wenn nicht andere Zufälle darzu kommen. Sie verliert sich bald, vornemlich wenn sich der Schlaf einfindet, und wenn die unreinen Säfte aus dem Körper herausgeschaft worden. Die Patienten fangen an wiederum Appetit zu bekommen und aufgeräumt zu werden.

Die Heilart der Seekrankheit.

Man gebe den Patienten Citronensaft, und bediene sich guter Gewürze. Der Brechweinstein, oder andere Mittel, wodurch man das Erbrechen zu befördern gedenkt, würden hier unrecht angebracht werden, indem dadurch die Nerven zu sehr erschüttert und das Uebel ärger gemacht werden würde. Wenn die Patienten wiederum Appetit bekommen, so lasse man ihnen die Speisen mit Citronensäure zubereiten, oder Citronen

tronen bisweilen essen, als welche wegen ihrer zusammenziehenden Kraft sehr gute Würkungen äussern. Der Scorbut dabey muß als eine besondere Krankheit angesehen und nach der dieser Krankheit eigenen Heilart behandelt werden.

Das Verhalten der Reisenden bey dem Fasten zur See.

Die Fasttage, welche die Nothwendigkeit auf der See bisweilen vorschreibt, und die man alsdenn anstellen muß, wenn man sich nicht mehr mit oftmals unnatürlichen Nahrungsmitteln helfen kan, sind freylich nicht so beschaffen, wie die Fasttage, die von einigen mit einer wohlschmeckenden Chocolata begangen werden. Wenn sich solche Tage einfinden, so muß man, um seiner Gesundheit nicht so grossen Schaden zuzufügen, zweyerley beobachten. Erstlich muß man darauf bedacht seyn, sich das Fasten zu erleichtern, welches freylich durch den natürlichsten Weg, das Essen am besten geschehen kan; da man aber denselbigen nicht einschlagen kan, so ist die Erfindungskraft der Menschen auf ein Mittel gefallen, wodurch der Körper ohne Essen und Trinken einige Zeit genährt werden kan. Es bestehet dieses Mittel darinn: man nimmt Tücher, tauchet sie in Seewasser, hüllet sich in dieselbigen und lässet sie solchergestalt nach und nach in den Leib eintrocknen. Der nahrhafte Theil des Wassers dringt solchergestalt mit Zurücklassung

der salzigten und schädlichen durch die Schweislöcher der Haut in den Körper, und verleihet ihm einige Nahrung. Vor das andere hat man dieses nach einem langen Fasten zur See zu thun, daß man desto sparsamer hernach esse und nur nach und nach stärkere Mahlzeiten halte, damit nicht die zusammengezogenen Eingeweide auf einmal zu sehr ausgedehnt werden und neue Unbequemlichkeit davon bekommen. Avicenna erzählt, daß die Einwohner von Buchara, nachdem sie nach einer lang ausgestandenen Hungersnoth Fleisch und Brod im Ueberfluß bekommen, so begierig daran gegessen, sich überfüllet haben, und daran gestorben sind. Gesetzt auch, daß der Tod nicht darauf erfolgte, so entstehen doch daher gewiß Krankheiten, die nicht ohne Gefahr sind.

Siebenter Abschnitt.

Nachricht von einigen Krankheiten, die den Reisenden zustossen können, nebst den dahin gehörigen Mitteln.

Nicht an allen Orten, wo ein Reisender hinkommt, trift er sogleich einen Arzt, oder eine Apotheke an, wo er sich wegen einer zugestossenen Krankheit Raths erholen oder Arzneyen zubereiten lassen kan; es ist daher dienlich, wenn er sich ein kleines Reiseapothekgen zulegt und sein

eigner Arzt zu werden anfängt. Wir wollen einen Versuch hiervon zu machen uns angelegen seyn lassen.

Von den Schmerzen des Haupts.

Der Kürze wegen wollen wir keine Beschreibung von dieser, so wie auch von den übrigen Krankheiten machen, weil wir sonst mit solchen Aerzten möchten in Vergleichung gesetzt werden, die sich an das Krankenbette hinsetzen, dem Patienten alle Umstände ihrer Krankheit her erzählen, und alsdenn erst allgemeine Mittel nach ihrem Receptbuche verschreiben. Vielmehr wollen wir sie nur anzeigen, und alsdenn Mittel verordnen. Bey dem ersten Anfall dieser Krankheit giebt es sehr wenig Mittel der Linderung, das beste Mittel ist, wenn man sich auf einem Stuhle der Ruhe mit zugeschlossenen Augen überlässet. Es ist eine Thorheit, wenn man ohne Unterscheid viel Mittel verordnet, sich das Haupt fest bindet, Brod, Wacholderbeeren und Kümmel, Petersilie, Körfel, Kamillen, Raute, Mutterkraut, Wegebreit, Hauslaub und dergleichen auf die Stirne bindet, verschiedene Umschläge macht, auf den Wirbel weissen Weyhrauch einreibt, und dergleichen mehr thut. Man macht dadurch das Uebel nur ärger, und es ist nichts bessers als Gelassenheit und Standhaftigkeit. Um aber einige Linderung zu haben, zumal wenn das Uebel die Nerven anzugreifen

scheint,

scheint, so muß man auf die Ursachen der Hauptschmerzen zurücksehen. Meistentheils haben sie einen Fehler des Magens, eine langsame Verdauung, oder eine scharfe schleimigte Materie, die sich darinn gesetzt hat, zum Grunde, bittre Arzneyen, wie auch Rhabarber, thut hierinne gute Dienste, wie auch nicht weniger eine gute Diät, da man entweder sich von Speisen enthält, und alles Fette, Saure, Gesalzene, Gebackene, Milchspeisen, Wein und Brantewein vermeidet. Sonderlich müssen starke und sanguinische Leute sich bey den Anfällen der Kopfschmerzen des Fleischessens und des Weins enthalten, weil dadurch das Blut erhitzt, nach dem Haupt geführt und das Uebel vermehrt wird.

Von den Augenkrankheiten.

Oftmals leiden die Augen der Reisenden von dem Eindrücken der Luft, von den brennenden Strahlen der Sonne, von dem Lichte, von dem Staube, von dem Schnee, und so weiter, wodurch ein Brennen, Drücken und auch wohl gar eine Enzündung verursacht wird. Bey solchen Zufällen widerrathen wir die Augenwasser, Salben und andere Mittel, die eine Schärfe bey sich führen. Das beste, so man thun kan, ist, daß man die Augen ruhen läßt, sie sorgfältig wider das Licht und solchen Sachen, die einen Glanz haben und vielfärbigt sind, verwahrt, daß man sie fleißig mit kalten Brunnenwasser auswäscht,

wäscht, und sie allezeit bey dem Abtrocknen nach dem Augenwinkel bey der Nase mit einem sanften Tuche überfährt, weil diese Bewegung natürlich ist. Ist die Röthe und Entzündung von unreinen Säften oder Geblüte entstanden, und will sie sich nicht so gleich verlieren, so muß man etwas abzuführen einnehmen, oder einen Blutreinigenden Kräuterthee gebrauchen. Wider die Gebrechen der Augen, die durch den Anblick der bewundernswürdigen Weise des Schnees verursacht werden, hat uns Herr Steller, ein berühmter Arzt und Oculist, ein Mittel vorgeschlagen. Die Beobachtung, daß der helle Schimmer des Schnees auf das Gesicht so stark würke, daß Personen, die sich lange Zeit in Schnee aufgehalten, blind davon geworden, hat zugleich auch gelehrt, daß andere Entzündungen an den Augen davon bekommen haben. Schon in dem Alterthum findet man hiervon Beyspiele, und Xenophon erzählt in seiner Cyropädia, daß als die Armee des Cyrus genöthiget gewesen, einen Marsch von etlichen Tagen an den mit Schnee bedeckten Gebirgen zu machen, die meisten Soldaten eine Entzündung der Augen davon bekommen hätten. In solchen Fällen nun dienet das schlechte und geringfügige Mittel, das Herr Stellern seinen Ursprung zu verdanken hat. Man nimmt das Weisse von einem Ey, in welches man Kampfer und Zucker thut; es wird dieses zusammen so lange auf einem zinnernen Teller gerührt, bis

daß es schaumet. Man macht alsdenn daraus eine Salbe, legt solche auf das kranke Auge, wodurch selbiges in sehr kurzer Zeit geheilt wird. Herr Steller versichert, daß dieses einfache, leichte und nicht kostbare Mittel die Röthe und Entzündung der Augen heile, sie möge auch herrühren, woher sie wolle. Sein Zeugnis wird durch das Zeugnis vieler berühmter Augenärzte bestätiget, und wir haben davon erwünschte Würkungen gesehen. Setzen sich dicke, zähe und scharfe Feuchtigkeiten in den Augen, verdunkeln und schwächen sie die Schärfe der Augen, verursachen sie, daß sich kleine Flecken oder Bilder unter dem Sehen den Augen darstellen, so rathen wir, zu solchen Nießpulvern, die nicht zu stark sind. Von dieser Art ist dasjenige, dessen sich Bartholinus bedient hat, da er bey dem Lesen und Schreiben, von allerhand Flecken, die sich seinen Augen darstellen, unterbrochen wurde. Nimm Tabac opt. 1 Unz. Majoran. 2 Unzen, Euphras. Semin. foeniculi aa. ℥j. agric. trochisc. 1 Scrup. aquæ foenic. so viel man nöthig hat, bereite daraus ein sehr zartes Pulver.

Von dem Gebrechen der Ohren.

Im Sausen und Brausen, wie auch Klingen der Ohren ist folgendes Mittel nicht zu verachten. Nimm Agtstein, Weyhrauch, Mastix, von jedem gleich viel, zerstosse es und räuchere

damit

damit den leidenden Theil. Hat sich aber von der Luft und andern Zufällen bey der Reise viel Feuchtigkeit in den Ohren angehäuft, und das dünne Häutgen in dem Gehörgange bedeckt, und allzusehr befeuchtet und erschlappt; so muß man der unnützen Feuchtigkeit einen Weg durch die Eustachachianischen Gänge verschaffen. Folgendes Pulver preisen wir darwider an: Nimm Sacch. op. eine halbe Unz. Bals. apopl. gr. 12. Flor. Benzoes. Resinæ Ling. guaj. aa. gr. 10. Dieses Pulver nach der Kunst wohl zubereitet, führet die Unreinigkeiten vortreflich ab, ist wider die Flüsse der Ohren gut, und stärkt das Haupt kräftig.

Von den Zufällen der Nase.

Die vorhergehenden Niespulver sind auch als Verwahrungsmittel wider Geschwüre der Nase anzusehen. Sie beweisen eine vortrefliche Kraft bey den Schnupfen und bey der Anhäufung der Feuchtigkeiten nach diesem Werkzeuge. Nur muß man bey dem Gebrauch dieser Mittel wohl merken, daß man sie nicht sogleich im Anfang, wenn die Materie noch gar zu flüßig, salzig oder scharf ist und nach der Nase zugehet, sich derselben bediene, weil die Natur hier schon würksam genug ist; sondern daß man erst darzu schreite, wenn die Materie anfängt zähe und dick zu werden, oder wenn der Stockschnupfen vor-

handen ist. Im letztern Fall thut man wohl, wenn man Krebsaugen einnimmt, um sich offene Brust zu machen, und den Schnupfen in Fluß zu bringen. Wider das Bluten der Nase wünschten wir, daß man keine Arzneymittel oder andere Dinge gebraucht, um dasselbige zu stillen, denn es hört von selbst auf, wenn man die Nase nicht zum öftern reitzet und sich von gewürzhaften und geistreichen Nahrungsmitteln enthält.

Von den Zufällen in Ansehung des Mundes.

Reisenden pflegen bisweilen von der Luft die Lippen gerne aufzuspringen und zu schmerzen; man kan sie alsdenn mit genetztem Salpeterküchelgen reiben oder mit etwas Rosenpomade bestreichen, so verlieren sich die Schmerzen und die Haut wird davon gelinder. Die Zahnschmerzen zu heilen hat man freylich kein Universalmittel, einige Linderung kan man von frischem Merrettig, wenn man ihn auf den leidenden Zahn legt, erwarten. Bey holen Zähnen gebrauche man folgende Pillen. Nimm Extr. Glycyrrhizæ 1 Scrup. Euphorb. gr. 5. Man mache davon acht grosse Pillen, lege eine in den holen Zahn, und werfe den Speichel von sich. Wenn die Zahnschmerzen nicht von Flüssen entstehen, so bediene man sich folgender Pillen. Nimm

Extr.

Extr. Croc. M. P. Cynogloss. aa. ½ Scrup., Oleum hyoscyami gt. 5. und bereite daraus zehn Pillen. Mit dem Gebrauch verfahre wie bey den vorhergehenden.

Von den Krankheiten des Halses.

Die Rauhigkeit des Halses und Heiserkeit wird am besten mit etwas abgekochter Habergrütze und kleinen Rosinen vertrieben. Stellet sich eine Entzündung ein, so gurgle man sich mit Salbey, Klatschrosen, die mit kleinen Rosinen und Salpeter abgekocht werden. Wider das Sodbrennen, welches auf Reisen wegen des mannigfaltigen Getränks zum Vorschein kommt, empfehlen wir Krebsaugen in wenig Wasser oder trocken eingenommen ungefähr ein Quentgen, oder Pomeranzenschaalen gekaut. Dieses Pulver ist darwider sehr bequem. Nimm Cretæ alb. Lap. canc. pt. aa. ʒj. Cort. Aurant & rad. Angel. aa. 2 Scrup. Bereite davon ein Pulver.

Von den Krankheiten der Haut.

Die Unregelmäßigkeit der Ausdunstung, die Anhäufung des Schleims in den Gefäßen, die Schärfe der Feuchtigkeiten, unordentliche Verdauung, ein Trunk auf die Hitze bringt sehr oft bey Reisenden Hitzblattern, Flecke der Haut

und dergleichen hervor; dieselbigen durch äusserliche Mittel zu vertreiben, würde nichts anders heisen, als sie nach den innerlichen Werkzeugen zurückleiten, damit sie daselbst eine Anlage zu gefährlichen und höchst bedenklichen Krankheiten machen mögen. Man gehe vielmehr auf die Ursache zurück, und suche diese zu heben. Rühren diese Zufälle von einem Fehler der Ausdunstung und von einer Verdickung der hellen wäßrichten Theile des Geblüts her, so ist der innerliche Gebrauch des Körfelkrautsafts von der besten Würkung.

Die Brustbeschwerungen.

Auf Reisen empfindet man bisweilen Husten, Drucken und Entzündungen der Brust, Anfälle von Steckflüssen und Engbrüstigkeit. Frühzeitig muß man derselben zuvorzukommen suchen, damit sie nicht in unheilbare Krankheiten ausschlagen. Die Diät, worauf hierbey das meiste ankommt, muß sehr gelinde seyn, und vornehmlich aus Erdgewächsen und saftigen Früchten bestehen. Die Hauptcur bestehet bey dem Husten und Drucken darinne, daß man die Theile gelinder zu machen suche, welches durch Becchicos nigros und succum Liquiritiæ im Nothfall geschehen kan. Engbrüstigkeit lindert der Spirit. Sal. Armon. Anisat. 30 Tropfen zuweilen gebraucht. Gegen die Heiserkeit lasse

man

man sich folgenden Saft machen. Nimm Oxymel. Squill. Mel. Rof. 1 Unz. Syr. Viol. rubr. 2 Scrup. pulv. Gum. Arab. 1 Scrup. davon aller zwo Stunden ein Koffeelöffelchen voll zu nehmen. Die Entzündungen der Brust sind mit einem trocknen Husten verknüpft, und entstehen von den Verstopfungen in den Gängen der Luftröhre aus der Schärfe der Feuchtigkeiten und aus einer heftigen Luft. In der Diät müssen sich solche Leute gut halten, kühlende Getränke brauchen, ihre Reise dabey fortsetzen, und durch kleine Aderlasse an dem Arme die Neigung des Bluts und der Lunge zur Entzündung verändern. Auch bey den Steckflüssen ist das Aderlassen eines der schleunigsten und würksamsten Mittel.

Von Blutspeyen.

Wenn Blutspeyen bey den Reisenden sich einstellet, es mag nun aus Vollblütigkeit, einer Zerreißung der Gefässe, heftiger Bewegung, durch einen Fall, Stoß und dergleichen veranlasset worden seyn, so hat man jederzeit grosse Gefahr zu befürchten. Eine gelinde Diät, und Aderlassen richtet das meiste aus. Das Reisen selbst muß nach Beschaffenheit der Umstände entweder gänzlich eingestellt, oder wenigstens die Bewegung dabey sehr gelind eingerichtet werden.

Von den Zufällen des Herzens.

Auf starkes und ungewohntes Bewegen finden sich bey einigen reisenden Personen heftiges Herzklopfen ein, welches sich gemeiniglich auch bald verliert, wenn man Ruhe bekommt. Indessen sind doch einige Personen dabey ängstlich, und sie vermehren dadurch nicht selten diesen Zufall. Vor allen Dingen muß man durch gute moralische Mittel diese unnöthige Furcht zu vertreiben suchen, als welche die besten Arzneymittel unkräftig machen würde. Alsdenn kan man von destillirten gelben Veilchen, Cardobenedicten, Scharlach, Ochsenzungen, oder auch Boragewasser, jedesmal Abends zween Löffel voll einnehmen, so wird das Uebel bald gehoben. Finden sich über dieses Ohnmachten ein, so kan man seine Zuflucht zu einem von obgenannten Wassern nehmen, oder auch sich des Rauten, Himbeer, Magenblumen, Rosen oder gemeinen Weinessigs bedienen, allenfalls sind auch wohlriechender Schlag, Muscaten oder Rautenbalsam hierzu bequem. Entstehen die Ohnmachten von starker Erhitzung und Bewegung des Bluts, so haben kühlende Säfte und Eßige gute Würkung; sind aber ein kaltes erstarrtes, melancholisches Blut die Ursache davon, so nimmt man Hindläuft, Pimpinellen, Scorzonera oder Johannisbeerensyrup ein.

Von dem Seitenstechen.

Das Seitenstechen hat größtentheils die heftige Bewegung zum Grunde; empfindliche Personen befinden sich dabey sehr übel. Wenn sich die Natur nicht bald hilft, so wendet man zu dieser Absicht die Saamen von Carduobenedicten, Klatschrosen, Johannisblumen oder Melonen an, die man zerstossen ein Quentchen auf die Dosin in Wasser einnimmt; präparirte Krebsaugen, Tartarus Vitriolatus thun ebenfalls diese Dienste. Aeusserlich kan man Althäensalbe, wenn der Schmerz zu heftig werden sollte, einreiben.

Von den Krankheiten des Magens und der Eingeweide.

Personen, die das Reisen nicht gewohnt sind, werden mit Eckel, ungewöhnlichen Hunger, Uebelkeiten, Säure in dem Magen, Krämpfen, Erbrechen, beunruhiget. In den Eingeweiden empfinden sie eine heftige Hitze, Beängstigungen, Austrocknungen, Blähungen, Kolicken und dergleichen. Die erstern rühren von einer Unordnung in der Verdauung her, welcher man durch eine wohleingerichtete Diät, durch ein gut Rhabarbarpulver entgegen arbeiten und ihre Regelmäßigkeit wieder herstellen muß. Die Hitze der Eingeweide, ihre Tro-

ckenheit, den daher entstehenden Durst dämpfet man, wenn man viel frisches Wasser zu sich nimmt, und alle erhitzende Speisen vermeidet, oder man nimmt ein halb Loth Cremor Tartari, oder ein Loth Laßivextract früh und Abends ein. Die Blähungen zu treiben ist der Pomeranzenextract in Lindenblüthwasser aufgelößt, sehr geschickt.

Von den Verstopfungen der Gedärme.

Die Verstopfung der Gedärme entstehet, wenn die Flüßigkeiten entweder wegen der Schwäche der Gefäße, oder wegen Verdickung der Säfte, oder wegen eines Drucks verhindert werden in die kleinen Gefäße einzudringen; es wird demnach dabey der Umlauf der Säfte gehemmet, oder er hört gänzlich auf. Alle Theile des menschlichen Körpers sind fähig, solche Verstopfungen zu bekommen. Vorzüglich trift dieses traurige Schicksal die Gedärme, indem viele Ursachen den Umlauf der Feuchtigkeiten daselbst langsamer machen, weil sie vielen Drückungen, die von der Veränderung des Magens abhangen, ausgesetzt sind, und wegen der Feuchtigkeiten selbst, die sich darinn absondern. Uns dünkt es zu weitläuftig zu seyn, hierüber tiefsinnige Untersuchungen anzustellen und unsere Leser damit zu unterhalten, als welchen daran

weit mehr gelegen zu seyn scheinet, die Art zu wissen, wie solchen Verstopfungen abzuhelfen. Die vornehmste Sorgfalt hat man darauf zu richten, daß man den Umlauf der Flüßigkeiten durch Verminderung der Feuchtigkeiten wieder herstelle, daß man alle verdickende, fette und schleimigte Speisen meide, daß man lauter auflösende Nahrungsmittel, Kräuter und saftige Früchte genieße. Aeusserlich muß man die verstopften Theile wohl mit Flenellen und Tüchern Morgens und Abends fleißig reiben, um den Umlauf der Feuchtigkeiten zu befördern und die verdickten Säfte aufzulösen. Man lasse sich dadurch von der Fortsetzung der Reise nicht abhalten, die Bewegung, die man sich in freyer Luft macht, ist die halbe Cur. Dabey kan man Cichoriensaft, Extracte von antiscorbutischen oder seifenartigen Kräutern, bittern Salze, zubereiteten Weinstein einnehmen.

Von verschiedenen Beschwerlichkeiten, welchen der Magen unterworfen ist.

Die Mannigfaltigkeiten der Speise und der Geträncke auf Reisen bringen unterschiedene Beschwerlichkeiten in Ansehung des Magens hervor. Die vornehmsten wollen wir nebst den darwider dienlichen Mitteln nennen, das saure Aufstoßen, und die gährende Materie zu verbessern,

sern, so brauche man das Elixirium viscerale Hoffmanni, Cremor Tartari, Rhabarbar, Zittwer, Galgand, Kalmus, Wermuth, Pomeranzenschaalen. Wermuthextract, oder Pomeranzenextract in Wasser aufgelöset, und davon bisweilen eingenommen, dämpft die Säure, stärkt den Magen und verhindert die Gährung. Wider Reisen und Schneiden des Leibes hilft auch das Elixirium viscerale, oder auch folgender Linderungstrank. Nimm Aqu. Menthae, Zedoar. Carmin aa. ℥vi. Spir. Nitr. dulc. Anticol. aa. ℥j. Laudan. hyster. g. VIII. Syr. Ment. ℥ß. davon aller zwo Stunden einen Eßlöffel zu nehmen. Folgt etwa ein Durchfall darauf, so bediene man sich der Rhabarbar, oder eines andern gelinden Purgiermittels; man nehme klein geriebene Muscatennuß ein Quentchen mit zween Theilen präparirten Krebsaugen ein. Man brauche Anis, Fenchel, Dill, Kram und Wiesenkümmel entweder in Form eines Pulvers oder wie Thee getrunken, und endlich wenn Reisen in Gedärmen damit verbunden, so thue man in die Suppen frisch süsses Mandelöl. Schlägt von ungefähr die rothe Ruhr dazu, so hüte man sich vor allem kalten Trinken und gährenden Bieren, für süssen Speisen, für kalter Luft. Das Elixirium viscerale wird der Schwäche des Magens und der Gedärme wohl zu statten kommen. Man wehe den Magen mit Krausemünzenspiritu, man

ge-

gebrauche Krebsaugen, gebranntes Hirschhorn, diaphoretisch Spießglas, und die Wurzel der Ipecacuanha, um durch ein gelindes Erbrechen die böse Materie auszuführen.

Vom Urin und Blasenzufällen.

Nicht wenige Beschwerlichkeiten müssen die Reisenden von den ungewohnten Getränken bisweilen an der Blase und in Ansehung des Urins ausstehen. Brennen, Schneiden, Drucken sind die gewöhnlichsten Zufälle. Meinen Reisenden würde ich keinen sonderlichen Gefallen erweisen, wenn ich sie auf die in einigen Provinzen Frankreichs und bey Straßburg gewöhnliche Cur, da man frühmorgens von den Kühen das Wasser auffängt und davon trinkt, welches sehr stark purgirt und den Urin treibt, verweisen wollte. Etwas Schmackhaftes will ich ihnen verordnen, man nehme Süßholz, Petersilie, Althea, bittre Mandeln, Pfirsichkerne, Körfel, und bereite davon einen Trank; sollte Entzündung dabey seyn, so bediene man sich des Erdbeer-, Portulac-, Wegebreit-, Körfel- und Petersilienwassers, so wird man bald Linderung spüren.

Von

Von den Brüchen und Verrenkungen.

Durch Reiten und andere Bewegung kan leicht etwas in dem Unterleib zersprengt werden; man muß daher, wenn man sieht, daß noch nichts heraus getreten, sogleich ein Bruchpflaster auflegen, und sich ruhig verhalten, auch sich, wenn man in die Herberge kommt, mit dem Kopf niedrig und mit den Beinen hoch in das Bette legen, damit durch diese Lage alles wieder in den vorigen natürlichen Stand gebracht werde. Hierauf muß man ein bequemes und breites Band anlegen, um das Heraustreten zu verhindern. Man kan sich eine Bruchsalbe einreiben lassen, wozu Eyer-, Spick-, Lorbeeröl ein Quentchen von jedem, Mastix, Weyhrauch, Harz und Wachs von jedem anderthalb Quentchen genommen wird. Auch kan man ein Decoct machen lassen von Hopfen, Bruchkraut, Salbey, von jedem eine Hand voll, Schwarzwurzel, Altheenwurzel von jedem eine Unze; dieses wohl zusammen geschnitten und gekocht in Wein oder Bier und Umschläge davon gemacht. Nach diesen braucht man nun Empl. Oxycr. ad Hernias aufzulegen. Innerlich ist dieser Wundtrank zu verordnen, Wegebreit, Mauerraute, Salbey jedes eine Hand voll, Tormentillwurzel, Schwarzwurzel, Süsseholz, von jedem

dem vier Loth, alles wohl unter einander geschnitten, in Wasser gekocht, und täglich ein Glas davon getrunken. Bey Verrenkung der Glieder sind warme Weinumschläge vorzüglich zu gebrauchen, ingleichen alle Kräuter, die stark riechen, mit Wasser gekocht und warm aufgeschlagen. Diese Mittel, so einfach sie sind, dürfen deswegen gar nicht verachtet werden, sie haben eine zertheilende und lindernde Kraft, und man kommt dadurch mannigfaltigen Zufällen gleich im Anfang zuvor, die eine langwierige und beschwerliche Cur erfordern, und die Reisenden nöthigen würden, lange an einem Orte stille zu liegen, und darüber ihre nöthigen Geschäfte, weswegen sie die Reise angestellt, zu verabsäumen.

Es ist noch eine nicht geringe Anzahl von Krankheiten vorhanden, von welchen Reisende überfallen werden und davon wir Nachricht geben könnten, allein sie sind so beschaffen, daß man dabey auf viel Umstände und Zufälle sehen, und sich bey einem geschickten Arzte Raths erholen muß. Bey dem allen aber hat man, wenn man sich auf das Reisen gehörig durch Arzneymittel vorbereit, wenn man sich eines nüchternen und mäßigen Lebens befleißiget, und wenn man unterwegens die Kraft der zustossenden Krankheit durch ein Arzneymittel aus seinem Reiseapotheckgen bricht, nicht gefährliche Krankheiten zu

befürchten. Wenn man also die zur Erhaltung der Gesundheit und zur Verhütung der Krankheiten nöthige Regeln beobachtet, so kan man sich mit der angenehmen Hofnung schmeicheln, daß man bey seinen Reisen zugleich einen Schatz für seine Gesundheit, Stärke und Munterkeit sammlet; und einer wahren Zufriedenheit geniessen könne.

Bayerische
Staatsbibliothek
München

Register des Innhalts, der in diesem Buch zu finden ist.

Erster Abschnitt.

Von den Reisen überhaupt und ihrem Einfluß in die Gesundheit Seite 13

Allgemeiner Nutzen der Reisen eb.d.

Heilsame Würkungen der Reisen in Ansehung des Gemüths, in wiefern davon unser Gesundheitszustand abhangt 15

Angenehme Folgen der Reisen in Betrachtung verschiedener Leidenschaften 20

Vortheile auf Reisen von der freyen und gesunden Luft 22

Vortheile auf Reisen von einer feuchten und kalten Luft 24

Heilsame Folgen der Reisen wegen der gesunden Wasser, die hin und wieder angetroffen werden 26

Der vortrefliche Nutzen der Reisen wegen der anhaltenden Bewegung 29

Die Reisen als Beförderungsmittel eines gesunden Schlafs 33

Allgemeine Vorschläge, darnach man sich richten muß, wenn man aus den Reisen würkliche Vortheile für seine Gesundheit ziehen will 34

Zweyter Abschnitt.

Von den Reisen, die man blos zum Vergnügen anstellt 46

Der Begrif, den man mit den Reisen, die zum Vergnügen angestellt werden, verbinden muß . eb. d.
Die Personen, welche dergleichen Lustreisen anstellen : : . : Seite 47
Vorschläge, wie man solche Lustreisen der Gesundheit gemäß einzurichten hat . : 48
Die Zeit, wenn man am füglichsten Lustreisen anstellen kan : : . 49
Die Oerter, welche man bey der Gelegenheit besuchen muß : . . 51
Die Bequemlichkeit, die man sich auf Lustreisen verschaffen kan : : : eb. d.
Die Beschaffenheit der Lustbarkeiten : . 53
Die Lebensordnung, welche man bey den Lustreisen zu beobachten hat . : 55

Dritter Abschnitt.

Von den Reisen, die der Gesundheit wegen angestellt werden . . . 57
Von dem Nutzen, den die Gesundheitsreisen haben eb. d.
Die Gesundheitsreisen, wodurch man herannahenden Krankheiten vorbauet : . : 58
Kennzeichen, woraus man die Nothwendigkeit solcher Gesundheitsreisen abnehmen kan : : 59
Die bequemste Zeit zu solchen Reisen . 60
Die Oerter, wo man der Gesundheit wegen hinreisen muß . : : eb. d.
Nöthige Rücksicht bey solchen Reisen auf das Temperament und die Leibesbeschaffenheit . 62
Allgemeine Lebensordnung, welche man beobachten muß . : : 67
Verwahrungsmittel, die man bey herannahenden Krankheiten auf der Reise mit gutem Erfolg gebrauchen kan : . . 68
Die Gesundheitsreisen, wodurch man vorhandene

Krankheiten abwendet, oder sie wenigstens lindert : : : Seite 71
Verzeichnis der Krankheiten, wider welche solche Reisen dienlich sind : : : 72
Die bequemste Zeit zu solchen Reisen : : eb.d.
Die Oerter, welche man bey solchen Reisen besuchen muß : : : : 73
Kurze Beschreibung einiger mineralischen Wasser nach ihren Kräften und Würkungen : 74
Alphabetisches Verzeichniß einiger mineralischen Wasser und Brunnen, nebst ihren Würkungen für Reisende : : : 87
Vorschläge für Reisende, die sich mineralischer Wasser bedienen wollen, die Lebensordnung betreffend 108
Vorbereitung der Reisenden, zum Gebrauch der mineralischen Wasser : : : 109
Das Verhalten solcher Reisenden bey der Cur selbst 113
Das diätetische Verhalten nach dem Gebrauch der mineralischen Wasser und Bäder : 139

Vierter Abschnitt.

Von den gelehrten Reisen : 140
Von den gelehrten Reisen überhaupt : eb.d.
Die Personen, welche solche gelehrte Reisen unternehmen : : : 141
Die gewöhnliche Lebensart solcher Personen, die gelehrte Reisen thun, nebst den daraus entstehenden Würkungen, welche den Rath des Arztes nöthig machen : : : 142
Die gewöhnlichen Gesundheitsumstände, die bey Personen, so gelehrte Reisen thun, gemeiniglich angetroffen werden : : 143

Die Absichten, in welchen gelehrte Reisen angestellt werden : : : Seite 144
Die Zeit, die Oerter und die Umstände bey solchen gelehrten Reisen : : 145
Der Nutzen, welchen man von gelehrten Reisen für die Gesundheit erwarten kan : 146
Nöthige Vorbereitung zu gelehrten Reisen, die Gesundheit betreffend : : 147
Vorschläge, wie man sich bey gelehrten Reisen unterwegens zu verhalten . . 148
Die Lebensordnung bey gelehrten Reisen, die bey jeder Gelegenheit zu beobachten . 149
Allgemeine Vorschläge, das diätetische Verhalten der Gelehrten betreffend, wenn sie den Ort der Bestimmung erreicht haben : : 152
Besondere Vorschriften, um sich wider die jedem Lande eigenthümliche Krankheiten sorgfältig zu verwahren. : . . 159

Fünfter Abschnitt.

Von den Reisen in öffentlichen Angelegenheiten . : : 164
Der Begrif, den man mit den Reisen in öffentlichen Angelegenheiten verbinden muß : eb.d.
Die Personen, welche in öffentlichen Angelegenheiten Reisen thun . : : 165
Das diätetische Verhalten der Standespersonen bey ihren öffentlichen Reisen : . eb.d.
Vorschläge für Gelehrte, welche ihrer Aemter wegen reisen müssen . . : 168
Vorschläge für Personen, die in öffentlichen Angelegenheiten zu reisen verpflichtet sind : eb.d.

Vor-

Vorschläge für gemeine Leute, die in öffentlichen Angelegenheiten reisen . . 170

Sechster Abschnitt.

Von den Reisen in Ansehung eigner Geschäfte . . . 176
Nöthige Erklärung über solche Reisen . eb.d.
Die Art und Weise, wie man solche Reisen unternimmt . . . 177
Eintheilung solcher Reisen . . eb.d.
Die Verschiedenheit der Lebensordnung bey den Reisen . . . eb.d.
Lebensordnung für Begüterte bey den Reisen zu Lande . . . 178
Lebensordnung für Personen, die nicht begütert sind bey den Reisen zu Lande . 183
Lebensordnung bey der Reise zu Wasser . 186
Beschreibung der Seekrankheit . 187
Die gewöhnlichen Zufälle bey der Seekrankheit eb.d.
Die Ursachen dieser Krankheit . . eb.d.
Die heilsamen Anzeigungen bey dieser Krankheit 188
Die Heilart der Seekrankheit . eb.d.
Das Verhalten der Reisenden bey den Fasten zur See . . . 189

Siebenter Abschnitt.

Nachricht von einigen Krankheiten, die den Reisenden zustoßen können, nebst den dahin gehörigen Mitteln . . 190
Von den Schmerzen des Hauptes . 191

Von den Augenkrankheiten . . . Seite 192
Von dem Gebrechen der Ohren . . . 194
Von den Zufällen der Nase. . . . 195
Von den Zufällen in Ansehung des Mundes . . . 196
Von den Krankheiten des Halses . . . 197
Von den Krankheiten der Haut . . . eb.d.
Von den Brustbeschwerungen . . . 198
Von dem Blutspeyen . . . 199
Von den Zufällen des Herzens . . . 200
Von dem Seitenstechen . . . 201
Von den Krankheiten des Magens und der Eingeweide . . . eb.d.
Von den Verstopfungen der Gedärme . . . 202
Von verschiedenen Beschwerlichkeiten, welchen der Magen unterworfen ist . . . 203
Von Urin- und Blasenzufällen . . . 205
Von den Brüchen und Verrenkungen . . . 206

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Franz, Johann Georg Friedrich,

<<Der>> Arzt der Reisenden

Langensalza 1774

Path. 55
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10470492-7
VD18 10547487